

YOGHURTIJSJE MET GRANOLA EN AARDBEIEN

OOK LEKKER MET DRINKVOEDING

Dit ijsje heeft veel weg van een bak yoghurt met granola en fruit. Of sterker nog, het is een bak yoghurt met granola en fruit... maar dan bevroren. Makkelijk voor onderweg, voedzaam en lekker. Tijd om de ijsvormpjes uit de kast te trekken!



Ingrediënten voor 6 ijsjes:

- 450 gram gehakte aardbeien
- 50 gram kristalsuiker
- 240 ml Griekse yoghurt of 1 a 1,5 flesje drinkvoeding op yoghurtbasis (smaak: aardbei of neutraal)
- 80 tot 120 ml melk
- 80 gram granola
- 2 of 3 eetlepels honing

Benodigdheden:

- 6 ijslollyvormpjes
- Steelpan
- Kom

Bereiding:

1. Doe de aardbeien en suiker in een kleine steelpan en meng voorzichtig. Haal van het vuur en laat minstens 10 minuten staan, totdat de suiker volledig is opgelost en je een stroperige mix hebt.
2. Zet de pan terug op een middelhoog vuur en laat de aardbeienmix sudderen. Kook al roerend 8 tot 10 minuten, tot een dikke en jam-achtige substantie. Haal van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur.
3. Klop de yoghurt óf drinkvoeding, melk en honing in een kom. De mix moet dik, maar gietbaar zijn (ongeveer de dikte van gewone yoghurt). Voeg eventueel extra melk toe en honing naar smaak.
4. Schep een kwart van het yoghurtmengsel bij de granola en roer door. (Dit zorgt ervoor dat de granola straks beter bevriest.)
5. Giet een flinke lepel van het yoghurtmengsel in de bodem van de ijslollyvormen. Voeg een schepje granola toe en vervolgens een lepel aardbeienmix. Blijf yoghurt, granola en aardbeien in laagjes opstapelen tot de vormen vol zijn. Tik zachtjes met de vormen tegen het aanrecht om eventuele luchtballen tussen de lagen op te lossen.
6. Steek de ijslollystokjes in de vormen en leg ze in de vriezer voor ten minste 6 uur, tot ze een vaste vorm hebben gekregen.
7. Houd de ijslolly's een paar seconden onder heet stromend water om de ijsjes er makkelijker uit te kunnen halen.

Variatietip:

Vervang de aardbeien door ander fruit, zoals bessen of frambozen.