

Frozen yogurt / Frozen yoghurt



De boodschappen

- doosje zomerfruit (diepvries) 250 gram
- 250 gram 0%-vet yoghurt
- 2 eetlepels honing

In zelfgemaakt yoghurt ijs gaan alleen natuurlijke ingrediënten zoals fruit, yoghurt en honing. Voor de liefhebber een heerlijk ijsje, voor kids wat aan de zurige kant misschien.

Zo maak je frozen yogurt

Doe het fruit in de mengbeker en voeg de yoghurt er aan toe.

Doe de honing erbij en blend het 15 seconden.

Schenk het in een diepvriesdoosje.

Plaats het doosje 30 minuten in de vriezer.

Trek er een vork door en herhaal dit na 30 minuten.

Schep bolletjes frozen yogurt in bakjes.

Lepeltje erin, lekker!

Frozen yogurt / Frozen yogurt



Shopping list

- box 250g summer fruit (frozen)
- 250g 0%-fat yogurt
- 2 tablespoons runny honey

In homemade frozen yogurt only natural ingredients are used, like fruit, yogurt and honey. For the fans a delicious icy treat, for kids maybe a little bit on the sour side.

How to make frozen yogurt

Place the fruit in a mixing jug and add the yogurt.

Pour in the honey then blend for 15 seconds.

Pour the fruit mixture into a freezer box and place the box for 30 minutes in the freezer.

Rake a fork through the ice, repeat this after 30 min.

Scoop balls of frozen yogurt into cups.

Stick in a spoon, yummy!

Frozen yogurt / Frozen yogurt

Shopping list

- 1 mango
- 1/2 fresh pineapple
- 1 banana
- 125g 0%-fatt yogurt
- 2 tablespoons honey

These tasty, healthy smoothies remind us of sunny days while outside the wind is blowing and it is very cold today.

How to make tropical smoothies

Clean the fruits, cut it into pieces then place all into the blender.

Add the yogurt as well and put in the honey too.

Blend until all is smooth and put in some ice cubes and straws.

Yummie! Today the sun is shining Indoors ;)

Frozen yogurt / Frozen yogurt