

Gezonde aardbei-banaansnoepjes / Healthy strawberry - banana sweets



De boodschappen

100 gram verse aardbeien

100 gram banaan

1 eetlepel citroensap

1 zakje van 6 gram agaranta,

1-2 theelepels honing

Vandaag maken we gezonde fruitsnoepjes, met verse aardbeien & banaan, zonder toevoegingen. Als geleermiddel gebruiken we Agaranta, een veganistische - een niet dierlijke maar plantaardige - vervanger van gelatine.

Zo maak je gezonde fruitsnoepjes

Snij de aardbeien en banaan in stukjes en pureer ze in de blender.

Voeg het citroensap en de droge agaranta aan de fruit mix toe,

Roer de agaranta stevig door - als je het droog toevoegt - zodat er geen klontjes in zitten.

Laat het mengsel twee minuten doorkoken op laag vuur, tot het indikt, blijf continu roeren.

Zet de pan in een grotere pan met ijswater en roer snel de ergste hitte eraf.

Roer de honing er door en giet het mengsel snel in de vormen.

Laat de snoepjes minimaal 1 uur opstijven op kamertemperatuur of zet ze minimaal 30 minuten in de ijskast.

Druk de snoepjes voorzichtig uit de vormen.

Gezonde aardbei-banaansnoepjes / Healthy strawberry - banana sweets



Shopping list

100g fresh strawberries

100g banana

1 tablespoon of lemon juice

1 sachet Agaranta of 6g

1 - 2 teaspoons of honey

Today we make healthy fruit sweets, with fresh strawberries and bananas with no additives. As a gelling agent we use Agaranta, a vegan - non-animal but vegetable - replacement of gelatine.

How to make healthy fruit sweets

Cut the strawberries and banana in pieces then puree it in the blender.

Add the lemon juice and the dry Agaranta to the fruit mixture.

Stir the Agaranta in firmly - when adding it dry to the liquid - make sure there are no lumps in it.

Allow the mixture to boil for two minutes on low heat while stirring until it thickens.

Then place the pan in a bigger one with ice water, quickly stir off most of the heat.

Stir in the honey then pour the mixture quickly into the molds.

Allow the candy to set minimal 1 hour at room temperature or place it minimal 30 minutes in the fridge.

Press the sweets gently out of the molds.