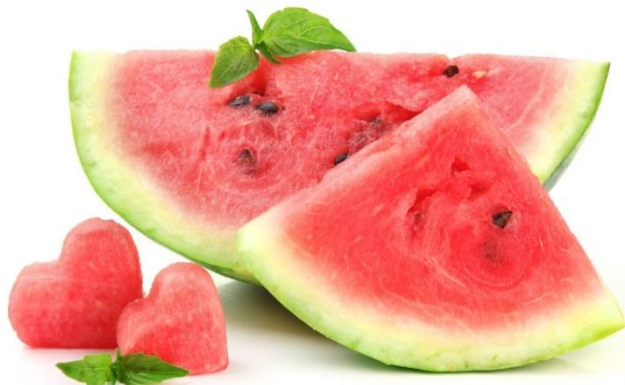


Wist je dat een portie slechts 55 kcal bevat? Daarbij is het rijk aan kalium, vitamine C en ijzer! En het is een goede dorstlesser, want het bestaat voor 90% uit water!



Drink jij voldoende met het warme weer? Zet eens een kan water neer met komkommer en limoen, citroen en munt of gember en citroenmelisse. Je zult zien dat je hiervan blijft drinken!



Peren ijs vs. Magnum
44 kcal – 244 kcal
10 gram – 22 gram
suiker
Kies jij voor één
of meer ijsjes?

“ Let your food be *your medicine*,
and your medicine be *your food*. ”

Yoghurt ijsjes!

Ingrediënten:

- Yoghurt*
- Aardbeien/frambozen
- Agavesiroop

Bereiding:

1. Was de frambozen en aardbeien en snijd de aardbeien eventueel doormidden.
2. Voeg de agavesiroop naar gewenste hoeveelheid toe aan de yoghurt.
3. Voeg de aardbeien en frambozen toe en giet het mengsel in de vormpjes*.

* Hoeveel ml yoghurt je gebruikt hangt af van de inhoud van de ijsvormpjes. Ijs vormpjes zijn online verkrijgbaar.

Tip: mix het fruit met de yoghurt!

