



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## BLAUWBESSENIJS.

(c) Diëtistenpraktijk De Snekens



### **Ingrediënten (4 personen):**

- 300 g diepvries blauwe bessen
- 60 g Tagatesse zoetstof
- 200 g Skyr

### **Bereidingswijze:**

- Verwarm de blauwe bessen met Tagatesse tot ze allemaal zacht zijn.
- Wrijf ze door een zeef en vang het sap op.
- Meng het sap met de Skyr en zet het mengsel in een ijsdoos in de diepvriezer gedurende minimum 12 uur.
- Je kan het mengsel ook in kleine ijskommetjes in de diepvries zetten want het is vrij hard om te scheppen. Hoe lager het vetgehalte van het ijs, hoe moeilijker het ijs scheidt als je het uithaalt.