

Vruchtenijsje



Smaakvol!

Ingrediënten voor circa 8 stuks:

- 1 sinaasappel
- 1 citroen
- 1 kopje water
- 4 aardbeien
- 4 eetlepels agavesiroop

Bereiding:

1. Pel de citroen als een sinaasappel, verwijder de witte velletjes en de zaden.
2. Rasp een gedeelte van de gele citroenschil.
3. Pers de sinaasappel uit.
4. Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
5. Doe alle ingrediënten in een blender en laat deze even draaien.
6. Giet de vruchtenmoes in ijslollyvormpjes en laat ze bevriezen.

Door het gebruik van citroenpartjes en citroenschil krijg je een goede citroensmaak. De ijslolly heeft wat structuur door het vruchtvlees en de pitjes van de aardbeien. Geen suiker gebruikt, maar toch behoorlijk zoet.

Agavesiroop

De agave is een vetplant die vooral in Mexico groeit.

Van de bladeren en bloemstengel wordt al eeuwenlang touw gemaakt.

Het zoete vocht wordt gewonnen uit het hart van de agaveplant en daarna ingekookt tot siroop.

Agavesiroop heeft een milde smaak, daardoor is het in veel gerechten te gebruiken.

De zoetkracht is zo'n 25% sterker dan die van gewone suiker, maar het heeft een lagere glycemische index. Dat is gunstig voor de bloedsuikerspiegel omdat de energie geleidelijk vrijkomt en de bloedsuikerspiegel niet gaat pieken.

Omdat het sap tijdens de bereiding wordt verwarmd en gefilterd bevat het niet meer alle vitamines en mineralen, maar agavesiroop (met mate) is zeker te verkiezen boven geraffineerde kristalsuiker.

Dit recept komt uit *Snoep Goed*, uitgeverij Pereboom en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1239
Seizoen: zomer

Bijzonderheden: glutenvrij, lactosevrij, zoet zonder suiker