

# Koken met Marlen

## Bananen-bosbessenijs

### Bereidingstijd: 5 minuten

(de bananen moeten 3-4 uur in de vriezer)

### Ingrediënten voor 2 personen

- 2 rijpe bananen in dunne plakjes
- 2 handjes bevroren blauwe bessen (het liefst biologisch)
- 1 scheutje (plantaardige) melk/yoghurt, bijvoorbeeld sojamelk of havermelk

### Benodigheden:

Keuken-/staafmixer, spatel, lepel

### Bereiding:

- Belangrijk om goed rijpe bananen te kiezen. Deze zijn lekker zoet!
- Snijd de bananen in dunne plakjes. Hoe dunner de plakjes, hoe sneller ze bevroren zijn.
- Leg ze in een bak en laat ze een paar uur in de vriezer goed hard worden, dit duurt vaak minimaal 2 uur
- Als de bananen goed bevroren zijn, mix het dan in een keukenmixer of staafmixer met de bevroren blauwe bessen en een goede scheut (plantaardige) melk/yoghurt tot een heerlijke sorbet.

### EET SMAKELIJK!

#### Weetjes:

- Wist u dat u bananen nog prima kan eten als de schil een beetje zwart is. Gooi ze niet weg, maar vries ze in en maak er vooral ijs van! Hoe rijper ze zijn, hoe zoeter ze smaken.
- Wist u dat in gewoon ijs heel veel suiker zit toegevoegd? In een magnum zitten al 5,5 suikerklontjes. In fruit zit ook suiker, maar dit is wat er van nature in zit, want met fruit krijgt u ook vezels, vitamines en mineralen binnen.

*Allergie informatie: check altijd het etiket en de ingrediënten op allergenen die bij u van toepassing zijn.*



**De Eetmevrouw**  
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wij stellen maandelijks, in samenwerking met “de Eetmevrouw” een gerecht samen, speciaal gericht op een goede darmflora en voor mensen met een stoma.

We zullen hierbij een toelichting geven over de gebruikte voedingsstoffen in de gerechten.

*Pauline Kortbeek*