

# Aardbeien-yoghurtijs

Bron: Boodschappen cd-rom 1999

Nagerecht voor 4 personen

Bereidingstijd 15 minuten (mengen niet meegerekend)

## ***Ingrediënten:***

250 gram aardbeien

sap van 1 uitgeperste sinaasappel

150 gram witte basterdsuiker

¼ liter magere yoghurt

## ***Bereiding:***

1. Was de aardbeien en verwijder de kroontjes
2. Pureer de schoongemaakte aardbeien met het sinaasappelsap en de suiker met een staafmixer.
3. Voeg de yoghurt toe en meng het tot er een glad mengsel is ontstaan.
4. Bevries het mengsel in de ijsmachine of in een kom in de diepvriezer.
5. Eet smakelijk.

## ***Voedingswaarde per portie:***

185 kcal

3 gram eiwit

0 gram vet

43 gram koolhydraten