

GOOD
FOOD
GOOD
MOOD

HIGH PROTEIN

meloen ijs ♥

✨ Fris, romig & super lekker.
Het perfecte gezonde dessert! 🍈🍦



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)



150 gram bevroren meloen



100 gram 0% vet cottage cheese



100 ml ongezoete amandelmelk



10 gram proteïne blend (vanille)

↳ voor extra eiwit!



Beetje zoetstof, optioneel

ROMIG &
VERFRISSEND



180

CALORIEËN
PER PORTIE*



BEREIDING

1



Mix alle ingrediënten samen in de blender tot een romige, gladde massa.

2



Doe het mengsel in een potje of bakje met deksel.

3



Zet ongeveer 3 uur in de diepvries of laat een hele nacht staan voor het beste resultaat.

4



Haal het ijs uit de diepvries en laat het een paar uurtjes in de koelkast staan zodat het lekker romig wordt. Genieten! 🍦✨

TIP

Laat het ijs uit de diepvries en laat het een paar uurtjes in de koelkast staan zodat het lekker romig wordt. Garneer met wat meloenblokjes voor een frisse bite! ♥



Light, creamy & made with love ♥