

WATERMELOEN IJSJE

2 PORTIES

SLECHTS
89
CALORIEËN
PER PORTIE!

10 GRAM
PROTEÏNE
PER PORTIE!



INGREDIËNTEN



200 G
bevoren
watermeloen
blokjes

+



100 G
cottage
cheese

+



10 G
vanille
proteïne
poeder

+



enkele
druppeltjes
stevia

+



100 ML
ongezoete
amandelmelk

ZO MAAK JE HET



1

Doe alle ingrediënten
in de blender.

→



2

Blend alles tot een
romig mengsel.

→



3

Verdeel over
2 potjes.

→



4

Zet in de diepvries.

→



5

De dag erna:
zet 's ochtends
in de frigo.

→



6

Haal 's namiddags eruit,
laat even op kamertemperatuur
en dan... smullen!

TIPS

- ♥ Hoe langer je het laat ontdooien, hoe romiger de textuur.
- ♥ Bewaar in de diepvries tot 1 maand.



- NATUURLIJKE INGREDIËNTEN
- RIJK AAN EIWITTEN
- GEZOND & VOEDZAAM
- SNEL & MAKKELIJK

Perfect als
gezonde snack
tussendoor
of na het
sporten!



ROMIG • VERFRISSEND • EIWIJRIJK • SLECHTS 89 CALORIEËN • 10 GRAM PROTEÏNE

@barbaragandolfi_fit

