

CREAMY MELON IJSJE

Fris, romig & boordevol eiwitten!

SLECHTS
89
CALORIEËN
PER IJSJE

10 GRAM
EIWITTEN
PER IJSJE



INGREDIËNTEN

(4 IJSJES)



200 G
bevoren
watermeloen

+



150 G
bevoren
meloen



20 G
vanille
proteïne blend

+



stevia
naar smaak

+



200 ML
ongezoete
amandelmelk

ZO MAAK JE HET

1



Doe alle ingrediënten in de blender.

2



Blend alles tot een romige, smoothie-achtige massa.

3



Verdeel het mengsel over 4 kleine potjes of vormpjes.

4



Zet in de diepvries en laat minstens 3 uur opstijven (of een nacht voor het beste resultaat).

5



Haal het ijsje 5-10 min eerder uit de vriezer voor een extra romige textuur.

6



Schep en geniet van je frisse, romige proteïne ijsje! ♥



TIP

Laat het ijsje 5-10 min buiten de vriezer staan voor een extra romige structuur.
Garneer met wat meloenblokjes of een blaadje munt voor een frisse bite! ♥

♥ LIGHT, CREAMY & MADE WITH LOVE ♥



RIJK AAN
EIWITTEN



NATUURLIJKE
INGREDIËNTEN



GEZOND &
VOEDZAAM



SNEL &
MAKKELIJK

