

MANGO-KOKOSIJS

#ijs #nagerecht #energieverrijkt

HOEVEELHEID
Nagerecht voor 4 personen

WAT HEB JE NODIG
- **4 eetrijpe mango´s**
- **1 limoen**
- **2 el poedersuiker**
- **165 ml coconut cream**

Voor dieetaanpassingen aan jouw dieet zie onder bereidingswij

MATERIAAL

BEREIDINGSWIJZE
- **Schil de mango's.**
- **Snijd het vruchtvlees van de pit en snijd in blokjes.**
- **Pers de limoen uit.**
- **Meng de mangoblokjes, poedersuiker, coconut cream en l limoensap in een diepvriesbakje en zet 5 uur in de vriezer**
- **Doe het bevroren mangomengsel in de kom van de keukenmachine en maal in 2 min. tot ijs. Doe terug in het bakje en zet nog 3 uur in de vriezer. Lekker met chilivlok of geraspte kokos.**

DIEETAANPASSINGEN

Cholesterolbeperkt:
Vervang de kokosroom door de light-variant.

Energiebeperkt:
Vervang de coconut cream door 400 ml water en maak er waterijsjes van.

Energieverrijkt:
Geen aanpassingen nodig.

FODMAParm:
Kies voor vers toegestaan fruit en garneer dit met lactosearı slagroom en geroosterde amandelen, of kies voor een ander narecht, bijvoorbeeld een kaasplankje van toegestane harde kazen met een paar druiven en walnoten.

Koolhydraatarm:
Vervang de poedersuiker door Stevia Extract Poeder (puur) hebt hier maar een klein beetje van nodig, omdat Stevia eno

ABC DIËTIST

ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdietist Ellen Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.