

# Nicecream



## Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 rijpe banaan
- 30 g magere plattekaas



## Bereidingswijze

- Verwijder de schil van de banaan en snijd de banaan in (grote) stukken.
- Doe de bananenstukje in een diepvrieszakje en plaats voor minstens 2 uur in de diepvries. (Dit kan gerust ook langer zoals bijvoorbeeld de dag voordien.)
- Haal de banaan uit de diepvries en voeg samen met de yoghurt in een keukenmachine.
- Mix kort totdat alles goed vermengd is. Mix goed, eerst zullen de stukjes verkrumelen, nadien krijg je een homogene massa.
- Door het mixen zal het ijs wel al iets gesmolten zijn, doe daarom het ijs na het mixen in een potje en plaats nog even terug in de diepvries. Na ongeveer een kwartiertje heeft het ijs de ideale consistentie om opgegeten te worden.

## Tips

- Dit soort ijs wordt dus enkel gemaakt van banaan (en eventueel ander bevroren ijs). Er komt geen extra suiker, room of andere vetten aan te pas. Een ideaal ijsje dus om van te genieten in de zomer.
- Zorg dat de bananen rijp zijn! Op die manier moet er geen extra suiker toegevoegd worden, maar is het ijsje zoet genoeg door de zoetheid van de banaan.
- De basis is altijd banaan, daarnaast kan er ook ander fruit toegevoegd worden. Op bovenstaande foto werd bijvoorbeeld ook banaan-aardeienijs gemaakt door 3 aardbeien toe te voegen aan het bananenmengsel.