PS. food & lifestyle

FASE 1

Romig aardbeienijs



185 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**108 Kcal**
Koolhydraten	**3.9 g**
Eiwitten	**20 g**
Vet	**0.4 g**
Vezels	**2.3 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle dessert aardbei -

EXTRA

- Blender of staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Doe 120 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje dessert aardbei. Zet minimaal 3-4 uur in de vriezer. Houd de shaker daarna even onder de warme kraan, zodat je de bevroren pudding er gemakkelijk uit kunt krijgen. Doe het in de blender en mix totdat er een romige massa ontstaat. Serveer direct.

TIP: JE KUNT HET DESSERT OOK DE AVOND VAN TEVOREN BEREIDEN. ZET DE SHAKEBEKER DAN CIRCA 10 MINUTEN IN WARM WATER ALVORENS JE DEZE KUNT MIXEN. VANAF FASE 2A LEKKER MET VERSE AARDBEIEN.