

Bananen-‘ijs’ met sweet & salty geroosterde amandelen

INGREDIËNTEN

4 rijpe bananen - gepeld en in
dunne rondjes gesneden
¼ kopje fijngehakte geroosterde
amandelen
2 theelepels plus 2 eetlepels
ahornsiroop van goede kwaliteit,
verdeeld
een snufje natuurlijk zeezout
½ kopje ongezoete amandelmelk
1 theelepel puur vanille-extract

Mijn kinderen zijn dol op toetjes. Lange tijd hebben we de regel gehad, de ene avond iets *naughty*, de volgende avond iets ‘gezonds’ als toetje, maar Dinand en ik proberen sinds kort zoveel mogelijk bewerkte voedingsmiddelen uit ons dieet te schrappen en dat betekent ook geen grote bakken ijs meer van de supermarkt. Helaas 😞

Dit recept dat ik vond in een boek van Gwyneth Paltrow is een heerlijk, puur alternatief. Het smaakt en ziet eruit als rijk, romig ijs, maar het heeft geen zuivel, suiker of verborgen stoffen. De krokante topping is supermakkelijk en is echt de *finishing touch*.

BEREIDINGSWIJZE

1. Vries de bananenschijfjes in een enkele laag in op een dienblad of bord bekleed met perkament of waspapier. Zodra de plakjes bevroren zijn, kun je ze meteen gebruiken of bevroren in een plastic zak met ritssluiting of luchtdichte verpakking maximaal een maand bewaren.
2. Meng ondertussen in een kommetje de amandelen met 2 theelepels van de ahornsiroop en het snufje zout en zet het mengsel apart.
3. Combineer de bevroren bananenschijfjes, de amandelmelk, de resterende 2 eetlepels ahornsiroop en de vanille in een keukenmachine en pulseer tot het mengsel de textuur heeft van softijs. Maak je geen zorgen als het mengsel eerst niet helemaal glad is, want als de bananen eenmaal beginnen te breken en ontdooien in de keukenmachine, geven ze mee en krijgt het “ijs” snel vorm.
4. Schep het bananen-‘ijs’ meteen in kommen en bestrooi elke portie met een beetje van het amandelmengsel.

Geniet!!!

P.S. Ik heb ook een geweldig, soortgelijk recept voor mango-‘ijs’... dat ik binnenkort zal delen. X