



# Kokos Bosvruchten Ijsjes

---

Maak deze gezonde ijsjes samen met je kind. De ijsjes bevatten maar 5 ingrediënten. Lees ook even de tip voor onze variatie op de 'Split'.

## Ingrediënten

*Voor 4 ijsjes*

- 300 gram kokosyoghurt
- 1 rijpe banaan
- 100 gram vers of ontdooit zomerfruit
- 4 zachte dadels
- Vanille-extract of het merg uit 1 vanillestokje

*Extra nodig*

- IJsvormpjes

## Bereiding

*Bereidingstijd: 10 minuten + 1,5 uur in de vriezer*

1. Prak de banaan en meng deze door de kokosyoghurt en vanille. Het is heel belangrijk dat de banaan lekker rijp is, met bruine spikkels en zoet van smaak.
2. Prak de dadels en het verse zomerfruit met een vork tot een 'jam'.
3. Vul de ijsvormpjes met de banaan-kokosyoghurt en 2 theelepels jam.

*TIP: Smoothie-ijsjes*

*'s Ochtends maken wij weleens een smoothie. Zomers maak ik extra veel, zodat we het ook in ijsvormpjes kunnen gieten. Favoriet is onze 'Split' met bevroren ananas met mango, banaan en een plantaardige (haver)melk.*