



MILKSHAKES – IDDSI 3



Nu het lekker weer wordt, is een lekker koud tussendoortje onmisbaar. Ook voor mensen met slikproblemen (en voor mensen zonder slikproblemen is dit recept uiteraard ook lekker!). Dit recept komt uit op niveau 3: **dik vloeibaar**. Door het fruit blijft de milkshake dik, ook wanneer het ijs gesmolten is.

Benodigheden:

- keukenmachine of blender

Mango milkshake

- 150 gram mango

- 75 gram vanille/slagroomijs

Banaan milkshake

- 1,5 banaan of 1 grote, rijp

- 75 gram vanille/slagroomijs

Aardbei milkshake

- 150 gram aardbei

- 75 gram vanille/slagroomijs

Aan de slag:

1. Snijd het fruit in stukjes en doe in de blender of keukenmachine met het ijs.

Mix goed door en controleer of er geen klontjes meer in zitten.

2. Schenk in een glas en zet het glas voor 30-45 minuten in de vriezer. Serveer daarna direct.

Tip: je kan ook ontdooid diepvriesfruit gebruiken in plaats van vers.

Varieer met lepels jam, kaneel, cacaopoeder door de milkshakes.

