



GEZOND CHOCOLADETOETJE OF IJS – IDDSI 3 EN 4



*Dit is een redelijk gezond chocoladerecept in vergelijking met kant en klare chocoladetoetjes! Dit recept geeft een heerlijk verdikt toetje wat je ook kan maken tot ijs. Het is te maken op niveau 3 **dik vloeibaar** of niveau 4 **zeer dik vloeibaar**.*

Basisbenodigdheden voor 2 personen:

- 50 ml melk
- 1 zakje vanillesuiker (8 gram)
- 2 eetlepels honing (of eventueel meer, naar smaak)
- 2 eetlepels cacaopoeder

Voor niveau 3 voeg je ook nog toe:

- 100 ml volle yoghurt

Voor niveau 4 voeg je ook nog toe:

- 100 ml kwark

Aan de slag:

1. Verwarm de melk op laag vuur in een steelpan. Laat het niet koken! Mix wanneer het verwarmd is de cacaopoeder er goed door met een lepel of garde en roer totdat het een glad mengsel is. Goed roeren is belangrijk om klontjes te voorkomen. Haal van het vuur en laat even afkoelen.

2. Roer de rest van de ingrediënten erdoor en schenk het mengsel in glazen of schaaltes. Zet voor ongeveer anderhalf tot twee uur in de koelkast zodat het kan opstijven. Wanneer je ijs wilt maken: zet het glas/schaaltje met het chocolademengsel voor 2 uur in de vriezer. Roer tussendoor een keer om en nog een keer wanneer je het uit de vriezer haalt. Het smaakt ook lekker met een beetje aardbeiensaus!

Tip: wanneer je kwark of yoghurt met vanillesmaak gebruikt kan je de vanillesuiker weglaten en vervangen door extra honing of andere zoetstof.

