

Mango-cottagecheese-ijs

Ingrediënten (2–3 porties)

- 300 g bevroren mango
- 200 g cottage cheese (huttenkäse)
- 1–2 el honing, ahornsiroop of zoetstof naar smaak (optioneel)
- ½ tl vanille-extract (optioneel)
- Sap van ½ limoen (optioneel)

Bereiding

1. Doe de bevroren mango en cottage cheese in een keukenmachine of krachtige blender.
2. Mix tot een romige massa. Schraap tussendoor de zijanten schoon indien nodig.
3. Voeg honing, vanille en/of limoensap toe en mix nog kort.
4. Serveer direct als softijs.

Voor steviger ijs

- Schep het mengsel in een afsluitbare bak.
- Zet 1–2 uur in de vriezer.
- Laat het 5–10 minuten op kamertemperatuur staan voordat je het opschept.

Extra lekker met

- Geroosterde kokosrasp
- Gehakte pistachenoten
- Chiazaad
- Verse mango of passievrucht

Eiwitrijk: met 200 g cottage cheese bevat dit recept ongeveer 22–25 gram eiwit in totaal, afhankelijk van het merk.