IDEAAL TE COMBINEREN BIJ DE RECEPTEN UIT **15 MINUTEN PALEO**

PALEO

ijsjes special



Sjanett de Geus & Mitchel van Duuren

INHOUDSOPGAVE

- Introductie 3
- Mango ijs 4
- Lemon cheesecake ijs 4
- Appeltaart ijs 6
- Kokosijs met verse aardbeien 6
- Cranberry chocolate-chip ijs 8
- Amandel-kersenijs 8
- Meloenijs met bramen-swirl 10
- Gekarameliseerde banaan-softijs met pecannoten 10
- Chocolade hazelnoot ijs 12
- Avocado munt ijs 12
- Nectarine toetje met kokosroom 14
- Tropische fruit ijslollies 14
- Paleo raketjes 16
- Ijslollies met watermeloen 16
- Green-juice ijslollie 16

INTRODUCTIE

De zomer is niet compleet zonder ijsjes. Maar wat nou als je geen gluten en zuivel verdraagt en je graag suiker wil vermijden, kortom als je paleo eet? Dan maar geen ijsjes?

Natuurlijk wel! De ijsjes in dit eBook zijn namelijk helemaal paleo-proof en vrij van allergenen. Zo kan iedereen optimaal genieten van een heerlijke zomer.

'Normaal' roomijs is, zoals de naam al doet vermoeden vaak gemaakt van room. Om paleo ijsjes net zo lekker romig te maken zijn er verschillende opties die gebruikt worde, en je zult deze dan ook hier in deze recepten tegen komen: avocado's (ja, echt waar!), kokoscrème en kokosmelk, amandelmelk, banaan en cashewnoten.

Om te beginnen laat ik je zien hoe je al dit lekkers ook zonder ijsmachine kan maken. Daarna volge 15 heerlijke ijsrecepten.

Alvast heel veel eetplezier en een fijne zomer gewenst!

Groetjes,
Sjanett

IJS MAKEN ZONDER IJSMACHINE? DAT KAN!

Alle recepten in Paleo ijsjes zijn (indien van toepassing) gemaakt met een ijsmachine. Heb je deze niet, dan niet getreurd! Met deze 5 stappen maak je deze ijsjes ook zonder ijsmachine:

1. Bereid je ijsjes mengsel en laat dit ofwel een paar uur koelen in de koelkast, of hang dit even boven een kom met ijswater.
2. Giet je ijsmengsel in een grote schaal of bak (van plastic, glas of roestvrij staal), dek het af en zet dit in de vriezer.
3. Controleer je ijs na 45 minuten. Als het aan de randen begint te bevriezen haal het er dan uit en roer goed door met een spatel, garde, staafmixer of handmixer. Zorg ervoor dat alle bevroren stukjes opgebroken zijn. Zet vervolgs weer terug in de vriezer.
4. Blijf het ijs elke 30 minuten controleren en elke keer goed doorroeren terwijl het aan het bevriezen is. Een handmixer geeft het mooiste resultaat.
5. Na 2-3 uur zal het ijs helemaal bevroren zijn en heb je heerlijk paleo ijs!

VOOR 4 PERSONEN

- 300 gr mango, in blokjes (vers of uit de vriezer)
- 1 blik (400 ml) volvette kokosmelk, gekoeld
- 4 el honing
- 1 tl vanille-extract

MANGO IJS

Heerlijk fris en fruitig op warme zomerse dagen!

- Pureer de mango (bewaar wat ter garnering) en roer er de kokosmelk, honing en vanille-extract doorheen tot alles volledig gemixt is.
- Laat dit goed koud worden in de koelkast (een uurtje zou genoeg moeten zijn als je verse mango gebruikt, werk je met diepvries mango is het mengsel waarschijnlijk koud genoeg om er direct verder mee te werken).
- Giet je mango mengsel in een ijsmachine en churn volgens de aanwijzingen van de fabrikant tot je ijs hebt.
- Serveer direct en garneer met wat mangoblokjes.

VOOR 4 PERSONEN

- 75 gr cashewnoten (ongezouten en ongebrand)
- 1 el citroensap
- 1 blik (400 ml) volvette kokosmelk, gekoeld
- 2 el arrowroot
- 1 ei
- 4 el honing
- 1 tl vanille-extract
- 75 gr amandelmeel
- snufje zout

LEMON CHEESECAKE IJS

Mijn favoriete cheesecake in een ijs-variant. Zo lekker dat het verboden zou moeten worden.

- Blend de cashewnoten in een foodprocessor tot je pindakaas-achtige structuur krijgt (eventueel kan je 2 eetlepels water toevoegen om dit makkelijker te maken).
- Voeg het citroensap toe en blend nog een keer.
- Zet een klein pannetje op het vuur en gebruik een garde om de kokosmelk met de arrowroot te mengen.
- Voeg daarna de cashewboter, ei en 3 eetlepels honing toe.
- Breng langzaam aan de kook onder voortdurend roeren
- Haal van het vuur en meng het vanilla-extract erdoor.
- Laat een paar uur (bv 's nachts) koelen in de koelkast.
- Churn dit mengsel daarna in je ijsmachine volgens aanwijzigen van de fabrikant tot je ijs hebt (ong 15 minuten).
- Meng intussen het amandelmeel met de overgebleven eetlepel honing en het zout en rol dit tot hele kleine balletjes (voeg eventueel 1 eetlepel water toe).
- Als de ijsmachine klaar is doe je het ijs in een bak en roer je er nog de deegballetjes doorheen.
- Serveer direct en garneer eventueel met een schijfje citroen.
- Bewaar het overgebleven ijs in een luchtdichte bak in de vriezer.



VOOR 4 PERSONEN

- 1 el ghee
- 1 appel, in blokjes
- 2 el kokosbloesemsuiker
- 4 bananen, in plakjes en bevroren
- 2 el amandelpasta
- 150 ml amandelmelk
- 2 tl kaneel
- 100 ml appeldiksap
- handje rozijntjes, geweld

APPELTAART IJS

Een combinatie van 2 heerlijke traktaties: appeltaart en ijs! En makkelijker te maken dan je denkt ;-)

- Smelt de ghee in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de stukjes appel kort tot ze zacht zijn.
- Strooi hier de kokosbloesemsuiker en 1 theelepel kaneel overheen.
- Haal uit de pan en laat volledig afkoelen (eventeel in de koelkast of vriezer).
- Doe de bevroren bananen in een keukenmahcine, samen met 1/3 van de gebakken appel, de amandelmelk, knaeel en appeldiksap.
- Blend tot je een egale massa hebt (schraap de zijkanten eventueel), maar niet te lang zodat het ijs niet te veel smelt.
- Haal uit de keukenmachine en roer de laatste stukjes appel en de gewelde rozijntjes erdoor.
- Serveer direct.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 blik (400 ml) volvette kokosmelk, gekoeld
- 125 ml honing
- 1 vanilleboon, merg eruit geschraapt
- 250 gr verse aardbeien, schoongemaakt
- 4 takjes verse munt, ter garnering

KOKOSIJS MET VERSE AARDBEIEN

Kokosijs met aardbeien, tropischer dan dit kan bijna niet. Heb je geen aarbeiden, maar toevallig wel een ander lekker fruit in huis? Dat kan ook prima!

- Meng de kokosmelk met de honing en het merg uit de vanilleboon.
- Zorg dat het mengsel goed koud is en churn dit in je ijsmachine volgens aanwijzigen van de fabrikant tot je ijs hebt (ong 15 minuten).
- Zet 4 kommetjes klaar.
- Maak mooie bolletjes van het ijs en seveer met de aarbeien en garneer met wat munt.
- Bewaar het overgebleven ijs in een afgesloten bak in de vriezer.



KOKOSIJS MET VERSE AARDBEIEN

VOOR 4 PERSONEN

- 10 aardbeien, gewassen en ontkroont
- 300 gr cranberries, bevroren
- 1 blik (400 ml) volvette kokosmelk, gekoeld
- 6 el kokosbloesemsuiker
- 1 tl vanille-extract
- 100 gr pure chocolate chips

CRANBERRY CHOCOLATE CHIP IJS

Door de cranberries heeft dit heerlijke ijsje een aangenaam zuurtje wat erg lekker combineert met de pure chocolate-chips.

- Doe de aardbeien samen met de cranberries in een blender en blend deze kort.
- Voeg kokosmelk, kokosbloesemsuiker en vanille-extract aan de blender toe blend tot een gladde massa.
- Giet het geheel nu in de ijsmachine en churn volgens aanwijzingen van de fabrikant tot je ijs hebt (ong 15 minuten).
- Voeg vlak voor het eind de chocolate-chips toe.
- Serveer het ijs direct (garneer eventueel met wat cranberries en chocolate-chips) en bewaar het overgebleven ijs in een bak in de vriezer.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 blik (400 ml) volvette kokosmelk, gekoeld
- 10 Medjool dadels, ontpit
- 1 el grasgevoerde gelatine
- 3 el cacao poeder
- 1 el vanille-extract
- 200 gr kersen, ontpit
- 150 gr geroosterde amandelen (plus extra voor garnering), grof gehakt

AMANDEL-KERSENIJS

In de zomer zijn er altijd weer volop heerlijke verse kersen verkrijgbaar. En die zijn niet alleen lekker om zo op te snoepen, maar ook om ijs van te maken!

- Doe de kokosmelk en dadels in een blender of keukenmachine en mix tot je een egale massa hebt.
- Los de gelatine op in 100 ml heet water en roer met een garde tot alle klontjes weg zijn.
- Voeg dit toe aan de blender samen met de cacao en vanille-extract en blend nog een keer tot alles gemixt is.
- Giet alles in een kom en laat het afgedekt minstens een uur in de koelkast koelen.
- Churn dit mengsel daarna in je ijsmachine volgens aanwijzigen van de fabrikant tot je ijs hebt (ong 20 minuten).
- Voeg een paar minuten voordat het ijs klaar is de kersen en amandelen toe.
- Serveer met een kers en nog wat gehakte amandelen.
- Bewaar het overgebleven ijs in een afgesloten bak in de vriezer.



VOOR 4 PERSONEN

- ½ galia meloen, in blokjes
- 1 blik (400 ml) volvette kokosmelk, gekoeld
- 1 tl vanille-extract
- 3 el honing
- 100 gr bramen

MELOENIJS MET BRAMEN-SWIRL

Doordat je de bramen pas later toevoegd krijg je een leuk swirl effect in dit heerlijk frisse meloen ijs.

- Doe de stukjes meloen, kokosmelk, vanille-extract en honing in een keukenmachine of blender en mix tot een egale massa.
- Churn dit mengsel daarna in je ijsmachine volgens aanwijzigen van de fabrikant tot je ijs hebt (ong 15 minuten).
- Doe vlak voor het ijs klaar is de bramen erbij
- Serveer direct en garneer eventueel met wat bramen.
- Bewaar het overgebleven ijs in een afgesloten bak in de vriezer.

VOOR 2 PERSONEN

- 4 bananen
- 3 el ghee
- ½ blik volvette kokosmelk of 200 ml amandelmelk, gekoeld
- 50 gr pecannoten, geroosterd en grofgehakt

GEKARAMELISEERDE BANAAN-SOFTIJS MET PECANNOTEN

Rijk van smaak met verassend weinig ingrediënten. Enjoy!

- Snijd de bananen in plakjes.
- Laat 2 bananen in de vriezer (in een afsluitbaar plastic zakje) bevriezen.
- De andere 2 banenen gaan we karameliseren:
- Smelt de ghee in een keukenpannetje op middehoog vuur tot deze een beetje begint te schuimen en lichtbruin van kleur wordt.
- Doe de bananenplakjes in de pan en bak tot de banaan goudbruin van kleur is, draai de plakjes daarna om en bak de ander kant op dezelfde manier.
- Doe de gekaramelizeerde banaan samen met met de ghee uit de pan in een diepvrieszakje en laat deze daar ook een nachtje liggen.
- Doe de volgende dag alle bananen samen met de kokosmelk in een blender of keukenmachine en blend tot je een egale massa hebt (niet te lang zodat het ijs niet te veel smelt)
- Schep uit de keukenmachine in een bak en spatel nu de pecannoten door het ijs met een lepel.
- Serveer direct en garneer eventueel met nog meer pecannoten en plakjes banaan.



VOOR 4 PERSONEN

- 2 - 3 avocado's (liefst net niet helemaal rijp), geschild en ontpit
- 100 ml amandelmelk
- 2 el kokosolie
- 4 el biologische honing
- 3 el kokosbloesemsuiker
- 3 el cacaopoeder
- snufje Keltisch zeezout
- 2 tl vanille-extract
- 100 gr pure chocolate chips
- 50 gr geroosterde hazelnoten, grof gehakt

CHOCOLADE HAZELNOOT IJS

Dit paleo ijs heeft een verassend ingredient dat het niet alleen heerlijk romig maar ook gezond(er) maakt: avocado!

- Meng alle ingrediënten behalve de chocolate chips en de hazelnoten in een blender tot een gladde massa.
- Proef en maak eventueel zoeter door extra honing of kokosbloesemsuiker toe te voegen.
- Churn dit mengsel daarna in je ijsmachine volgens aanwijzigen van de fabrikant tot je ijs hebt (ong 15 minuten).
- Voeg een paar minuten voordat het ijs klaar is de chocolate chips en de hazelnoten toe
- Serveer direct en bewaar het overgebleven ijs in een afgesloten bak in de vriezer.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 blik (400 ml) volvette kokosmelk
- 1 bosje munt, alleen de blaadjes
- 120 ml honing
- 1 avocado, geschild en ontpit
- snufje Keltisch zeezout
- 50 gr cacao nibs

AVOCADO MUNT IJS

Heerlijk fris en romig munt ijs met een lekkere crunch door de cacao nibs. Wedden dat er niks meer over blijft om te bewaren?

- Warm de kokosmelk, munt en honing op in een klein steelpannetje op middelhoog voor.
- Blijf roeren tot dit bijna kookt.
- Haal van het vuur en laat met gesloten deksel op de pan nog 45 minuten afkoelen.
- Doe de avocado met het zeezout in een blender.
- Giet de kokosmelk door een zeefje erbij (duw zo veel mogelijk vocht door de zeef door er met de bolle kant van een lepel tegen te duwen).
- Blend tot je een egale masse krijgt en laat dit mengsel minstens 2 uur koelen in de koelkast.
- Churn dit mengsel daarna in je ijsmachine volgens aanwijzigen van de fabrikant tot je ijs hebt (ong 15 minuten).
- Voeg op het allerlaatste moment nog de cacao nibs toe.
- Serveer direct en bewaar het overgebleven ijs in een afgesloten bak in de vriezer.



VOOR 6 PERSONEN

- 500 gr nectarines, vruchvlees in blokjes
- 200 ml heet water
- 5 el honing
- 2 el grasgevoerde gelatine
- 250 ml kokoscrème*
- 1 tl vanille-extract

** Om kokoscrème te krijgen laat je een blik volvette kokosmelk (met een kokos percentage van > 70%) een nacht geopend in de koelkast staan. Het kokosvet scheidt zich dan van het water en komt bovenop te liggen. Dit kan je eraf scheppen en gebruiken in recepten die vragen om kokoscrème.*

NECTARINE TOETJE MET KOKOSROOM

Dit is meer een toetje dan een ijsje, maar ik wilde deze er toch graag bij doen omdat ie zo lekker is! Heerlijk als dessert op een fijne zwoele zomerse avond. Door het gebruik van opgeklopte kokosroom is dit een rijk en decadent maar toch fris toetje.

- Pureer de nectarines (bewaar een paar partjes ter garnering).
- Los de gelatine op in het hete water en zorg dat er geen klontjes meer inzitten.
- Giet de gelatine en 3 eetlepels honing bij de nectarinepulp en blend tot je een egale massa hebt.
- Zet 6 glazen potjes of dessertbakjes klaar en giet in elk bakje wat van het nectarinemengsel.
- Laat dit 2 uur in de koelkast opstijven.
- Maak opgeklopte kokosroom door de kokoscrème met een mixer op te kloppen samen met de honing en het vanille-extract.
- Zodra de gelatine hard is kan je de toetjes afmaken door deze te serveren met wat opgeklopte kokosroom bovenop en een partje nectarine ter garnering.

VOOR 6 PERSONEN

- ½ ananas, in blokjes
- ½ komkommer, in blokjes
- 2 groene appels, geschild en in blokjes
- 2 el honing
- sap van 1 limoen
- handje muntblaadjes

TROPISCHE FRUIT IJSLOLLIES

Getest en goedgekeurd door groot en klein. Lekker hoeft niet altijd moeilijk of ingewikkeld te zijn. Varieer ook eens met ander soort fruit.

- Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot je een egale masssa hebt.
- Vul eventueel aan met water als je niet genoeg vloeistof hebt om al je ijslollies te vullen (blend daarna nog een keer)
- Verdeel je groene juice over de ijslollie houders.
- Laat een paar uur hard worden in de vriezer.



TROPISCHE FRUIT IJSLOLLIES

VOOR 6 IJSJES

- 100 ml warm water
- 2 el honing
- 100 gr kiwi, peeled
- 100 gr mango, peeled
- 50 gr frambozen
- 50 gr aardbeien

PALEO RAKETJES

Hét klassieke ijsje in een paleo variant, zonder toevoegingen, zonder suiker maar wel vol van smaak en bordevol vers fruit. Kijk, dat kan je met een gerust hart aan je kinderen uitdelen.

- Los de honing op in het warme water (mix eventeel kort met een staafmixer).
- Pureer de kiwi, mango en het rode fruit (frambozen en aardbeien) in 3 afzonderlijke bakjes, met een scheut van het honing-water.
- Zet 6 ijslollie vormpjes klaar en verdeel eerst het rood over de vormpjes (ong 1 eetlepel per vorm).
- Zet dit even kort in de vriezer (ongeveer 20 minuten).
- Haal de vormpjes daarna uit de vriezer en giet het gele ijs/mangopulp erin.
- Zet dit weer even kort in de vriezer (ongeveer 20 minuten).
- Haal de vormpjes daarna uit de vriezer en giet het groene ijs/kiwipulp erin.
- Doe de steeltjes erin en laat nog een paar uur hard worden in de vriezer.

VOOR 6 IJSJES

- 200 gr watermeloen, vruchtvlees in blokjes
- 1 kiwi, geschild en in blokjes
- sap van ½ limoen
- 1 el honing

IJSLOLLIES MET WATERMELOEN

Zomer is natuurlijk niet compleet zonder watermeloen. In deze ijslollies komen ze met de limoensap en kiwi helemaal tot hun recht.

- Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot je een egale masssa hebt.
- Giet dit daarna in de ijslollie houders.
- Laat een paar uur hard worden in de vriezer.

VOOR 6 PERSONEN

- ½ ananas, in blokjes
- ½ komkommer, in blokjes
- 2 groene appels, geschild en in blokjes
- 2 el honing
- sap van 1 limoen
- handje muntblaadjes

GREEN-JUICE IJSLOLLIE

Zomer is natuurlijk niet compleet zonder watermeloen. In deze ijslollies komen ze met de limoensap en kiwi helemaal tot hun recht.

- Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot je een egale masssa hebt.
- Vul eventueel aan met water als je niet genoeg vloeistof hebt om al je ijslollies te vullen (blend daarna nog een keer)
- Verdeel je groene juice over de ijslollie houders.
- Laat een paar uur hard worden in de vriezer.

