

PALEO IJSJES

PALEOLICIOUS

15 HEERLIJKE RECEPTEN



PALEO
IJSJES

www.paleolicious.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Neerloopweg 6a, 4814RS, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE

Ontbijt op een stokje	**7**
Perzik ijsjes	**9**
Sinaasappel-bosbessen ijsjes	**11**
Koffie ijs	**13**
Kiwi ijsjes	**15**
Aardbeien-kokos ijs	**17**
Bosbessen-limoen ijsjes	**19**
Gekarameliseerd banaan-pecan ijs	**21**
Aardbeienijsjes met chocolade	**23**
Chocolade-avocado ijs	**25**
Gestreepte ijsjes	**27**
Nectarine ijs	**29**
Sorbet van cantaloupe	**31**
Bananenijs sandwich	**33**
Watermeloen ijsjes	**35**

VOORWOORD

Het lijkt weer niet echt een topzomer te worden in Nederland.

We hebben een paar mooie dagen gehad, en de BBQ heeft hier bij ons in de tuin toch al wel zo'n 6 keer aangestaan (het is 14 Augustus nu).

Maar voor het echt mooie weer moeten we toch wat meer zuidelijk rijden of vliegen. Niet echt een probleem voor mij, ik ben gek op reizen. :-)

Dan het onderwerp voor de Paleolicious van deze maand Augustus... IJsjes!

Wie is er niet gek op?!

Het begon allemaal met een simpele video op Facebook over hoe ik in een handomdraai banaanijs maak met de keukenmachine en een paar bevroren bananen:

https://www.facebook.com/paleo.nl/videos/596366533874706/

Na vele likes en reacties kregen we het idee voor deze Paleolicious.

Hierin geven we je weer nieuwe inspiratie om iets wat eigenlijk he-le-maal niet Paleo is toch te blijven eten in een Paleo proof vorm.

Schuif die Cornetto, Magnum of dat blok Venietta ijs maar aan de kant deze zomer, herfst of winter... En maak heerlijk ijs zonder gevolgen voor je gezondheid.

Ik wens je veel maak- en smulplezier en zie ik je volgende week weer?

Groetjes Mitch



ONTBIJT OP EEN STOKJE

Begin je dag eens met een ijsje! Dat is pas verwennerij.

bereidingstijd: 8 min. **hoeveelheid:** 3 stuks

- **250 gr kokosyoghurt**
- **Handje verse aardbeien**
- **2 el paleo muesli**
- **1 tl honing**

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in stukken.

Meng de aardbeienstukjes door de kokosyoghurt.

Meng de paleo muesli met de honing.

Verdeel het mueslimengsel over je ijsvormen.

Verdeel hier het kokosyoghurt-aardbeien mengsel overheen en zet er een stokje in.

Zet in de vriezer of laat bevriezen tot ze helemaal hard zijn.



PERZIK IJSJES

Deze ijsjes zijn romig en vol van smaak.

bereidingstijd: 5 min. **hoeveelheid:** 2 stuks

- **3 perziken**
- **125 ml kokosmelk**
- **4 el honing**

Schil de perziken en snijd in stukken.

Doe de perziken, kokosmelk en honing in een blender/keukenmachine en meng tot een glad mengsel.

Giet het mengsel in je ijsvormen en zet er een stokje in.

Zet in de vriezer of laat bevriezen tot ze helemaal hard zijn.



SINAASAPPEL-BOSBESSEN IJSJES

Deze ijsjes zien er door de kleur al overheerlijk uit.

bereidingstijd: 8 min. **hoeveelheid:** 2 stuks

- **4 perssinaasappels**
- **Handvol bosbessen**

Pers de sinaasappels uit.

Doe het sinaasappelsap en de helft van de bosbessen in de blender en pulseer tot alles gemengd is.

Verdeel de resterende bosbessen over je ijsvormen, giet er het sinaasappelmengsel overheen en zet er een stokje in.

Zet in de vriezer of laat bevriezen tot ze helemaal bevroren zijn.



KOFFIE IJS

Dit koffie ijs zal iedereen verrassen, boordevol smaak!

bereidingstijd: 10 min. + 90 min. wachttijd **hoeveelheid:** 4 pers.

- **180 ml sterke koffie, afgekoeld**
- **8 medjoul dadels**
- **1 blik volvette kokosmelk**
- **1 tl vanille extract**

Snijd de dadels in grove stukken.

Doe de dadels en koffie in een keukenmachine en mix tot een egale massa.

Voeg kokosmelk en vanille toe en meng tot een glad mengsel.

Giet het mengsel in een schaal en zet voor 1 uur in de vriezer.

Haal het mengsel uit de vriezer en schep het in de blender, mix nog een keer goed door.

Giet terug in de schaal en vries in tot het hard is.

Voor het serveren; laat enkele minuten uit de vriezer staan voordat je er bolletjes van maakt.



KIWI IJSJES

Door het gebruik van schijfjes zijn de ijsjes net anders dan anders.

bereidingstijd: 8 min. **hoeveelheid:** 4 stuks

- **1 groene kiwi**
- **1 golden kiwi**
- **250 ml kokoswater**

Schil de kiwi's en snijd ze in dunne plakken van enkele millimeters dikte.

Verdeel de kiwiplakken over je ijsvormen en giet er het kokoswater overheen.

Zet er een stokje in.

Zet in de vriezer of laat bevriezen tot ze helemaal hard zijn.



AARDBEI-KOKOS IJS

Ook zonder ijsmachine maak je dit heerlijke ijs.

bereidingstijd: 10 min. + 45 min. wachttijd **hoeveelheid:** 4 pers.

- **1 blik volvette kokosmelk**
- **1 flinke hand verse aardbeien**
- **Halve limoen**
- **3 el honing**

Maak de aardbeien schoon en snijd in grove stukken.

Rasp de limoen, je hebt 1 tl limoenrasp nodig.

Pers de limoen uit.

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot alles glad is.

Giet het mengsel in een schaal en zet voor 1 uur in de vriezer.

Haal het mengsel uit de vriezer en schep het in de blender, mix nog een keer goed door.

Giet terug in de schaal en vries in tot het hard is.

Voor het serveren; laat ongeveer 10 minuten staan voordat je er bolletjes van maakt.



BOSBESSEN-LIMOEN IJSJES

Heerlijke frisse ijsjes zijn het allerlekkerste op warme dagen.

bereidingstijd: 8 min. **hoeveelheid:** 3 stuks

- **300 gr bosbessen**
- **Halve limoen**
- **3,5 el honing**
- **Water**

Pers de limoen uit.

Doe de bosbessen, limoensap en honing in een blender/keukenmachine en meng tot een glad mengsel.

Voeg wat water toe tot het een goed schenkbaar mengsel is.

Giet het mengsel in je ijsvormen en zet er een stokje in.

Zet in de vriezer of laat bevriezen tot ze helemaal hard zijn.



GEKARAMELISEERD BANAAN-PECAN IJS

Een verfrissend drankje mag niet ontbreken bij een BBQ.

bereidingstijd: 15 min. + 8 uur wachttijd **hoeveelheid:** 1 liter

- **4 bananen**
- **2,5 el roomboter**
- **1 tl kaneel**
- **125 ml kokosmelk**
- **Klein handje pecannoten**

Snijd 2 bananen in stukken, doe in een zakje en leg ze minimaal 8 uur in de vriezer.

Snijd de 2 andere bananen in plakken van ongeveer 1 cm dikte.

Smelt de boter in een pan en voeg de banaanplakken en kaneel toe.

Bak goudbruin aan beide kanten.

Doe de banaanplakken in een zakje en leg ze minimaal 8 uur in de vriezer.

Hak de pecannoten grof en rooster ze is een droge koekenpan.

Doe de 4 bevroren bananen in een blender of keukenmachine en pulseer tot het grote kruimels zijn.

Voeg de kokosmelk toe en mix door tot het er uit ziet als een dik softijs.

Voeg de pecannoten toe en schep deze er doorheen met een lepel.



AARDBEIENIJSJES

MET CHOCOLADE

Aardbeien en chocolade zijn echt de lekkerste combinatie, ook bij ijs.

bereidingstijd: 15 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **125 gr aardbeien**
- **80 ml water**
- **100 gr extra pure chocolade**

Maak de aardbeien schoon en snijd in stukken.

Pureer de aardbeien samen met het water.

Als het mengsel niet schenk baar is voeg dat wat extra water toe.

Giet het mengsel in je ijsvormen en zet er een stokje in.

Zet in de vriezer of laat bevriezen tot ze helemaal hard zijn.

Smelt de chocolade au-bain-marie.

Dip je ijsjes in het chocolade mengsel.



CHOCOLADE-AVOCADO IJS

De avocado proef je niet, maar zorgt ervoor dat je een heerlijk romig ijs krijgt.

bereidingstijd: 10 min. + 90 min. wachttijd **hoeveelheid:** 3 pers.

- **1,5 avocado**
- **1 blik kokosmelk**
- **75 ml ahorn siroop**
- **4 el cacao**

Schep het vruchtvlees uit de avocado's en doe in een keukenmachine.

Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot je een egaal mengsel hebt

Giet het mengsel in een schaal en zet voor 1 uur in de vriezer.

Haal het mengsel uit de vriezer en schep het in de blender, mix nog een keer goed door.

Giet terug in de schaal en vries in tot het hard is.

Voor het serveren; laat enkele minuten uit de vriezer staan voordat je er bolletjes van maakt.



GESTREEPTE IJSJES

Creeër zoveel laagjes als je leuk vind!

bereidingstijd: 10 min.

hoeveelheid: 3 pers.

- **1 perssinaasappel**
- **50 gr bosbessen**
- **50 gr ananas**
- **80 ml water**

Pers de sinaasappel uit.

Pureer de bosbessen met 40 ml water.

Pureer de ananas met 40 ml water.

Verdeel een kwart van het sinaasappelsap over 3 ijsvormen en laat bevriezen (met stokje dus al!)

Verdeel vervolgens een kwart bosbessensap over de 3 ijsvormen en laat bevriezen.

Verdeel vervolgens een kwart ananassap over de 3 ijsvormen en laat bevriezen.

Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn.



NECTARINE IJS

Gebruik voor dit ijs goed rijpe nectarines voor de beste smaak

bereidingstijd: 10 min. + 8 uur wachttijd **hoeveelheid:** 3 pers.

- **450 gr nectarines**
- **100 ml amandelmelk**
- **1 tl citroensap**

Snijd het vruchtvlees van de nectarines in stukken en doe in een bakje/zakje.

Vries de nectarine 8 uur van te voren in.

Doe de nectarines, amandelmelk en citroensap in de keukenmachine/blender en mix tot je ijs romig is.

Je kunt het serveren als zacht ijs, of je zet het nog even in de vriezer zodat het wat harder wordt.



SORBET VAN CANTALOUPE

Door het ijs te serveren in een halve meloen ziet het er extra zomers uit.

bereidingstijd: 15 min. + 90 min. wachttijd **hoeveelheid:** 3 pers.

- **400 gr cantaloupe meloen**
- **50 ml honing**

Snijd de meloen in stukken.

Doe de meloen is een bak en vries deze 1 uur in.

Doe de bevroren meloen en honing in een keukenmachine en mix tot je een egale sorbet hebt.

Doe de sorbet over in een bakje en zet 30 minuten in de vriezer.

Schep mooie bolletjes van je ijs en serveer.



BANANENIJS SANDWICH

Dit is op en top genieten op elk moment van de dag.

bereidingstijd: 25 min. **hoeveelheid:** 8 pers.

- **2 bananen**
- **2 el amandelmelk**
- **0,5 tl vanille extract**
- **1 verpakking Make Hazelnoot koekjes (foodie winkel)**
- **150 gr extra pure chocolade**
- **Klein handje hazelnoten**

Vries de bananen 8 uur van te voren in plakken in.

Doe de bananen, amandelmelk en vanille extract in de keukenmachine/blender en mix tot je een egaal ijs hebt.

Verdeel het mengsel over een muffinvorm en zet in de vriezer om uit te harden (30-45 minuten)

Hak de hazelnoten in kleine stukjes en doe in een kommetje.

Smelt ondertussen de chocolade au-bain-marie.

Zet een bord met een vel bakpapier klaar.

Haal het ijs uit de vriezer.

Pak elke keer 2 koekjes en doe hier 1 stuk ijs tussen, druk zachtjes aan.

Doop vervolgens met 1 kant in de chocolade en vervolgens in de fijngehakte hazelnoot.

Leg op het bakpapier en zet even in de vriezer om uit te harden.



WATERMELOEN IJSJES

Een lekker en zoet toetje om de BBQ mee af te sluiten.

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **100 gr watermeloen (zonder pitten)**
- **1,5 el kokosyoghurt**
- **Halve limoen**

Doe de watermeloen in een blender/ keukenmachine en mix tot je een vloeibare massa hebt.

Verdeel het mengsel over 2 ijsjesvormen (zorg dat je genoeg ruimte overhoud voor de 2 andere lagen) en zet er een stokje in, laat bevriezen.

Snijd de limoen in dunne plakjes en steek een plakje in elke vorm.

Verdeel de kokosyoghurt erover en laat bevriezen.