

Gezonde Tropische Split ijs drankje zelf maken



Praktijk Iseger

Tropische ijsdrankje maak je zo!

Kokoswater bevat elektrolyten zoals kalium en magnesium, wat helpt om je lichaam gehydrateerd te houden, vooral na sporten of op warme dagen. Kalium uit kokoswater helpt spierkrampen te voorkomen, ideaal na een workout.



Ingrediënten:

Ingrediënten (voor 1 groot glas van 250 ml)

- 120 ml sinaasappelsap (versgeperst voor de beste smaak)
- 60 ml kokosmelk (goed schudden voor een romige textuur)
- 40 ml kokoswater
- 15 ml vers lemonsap (ongeveer een halve lemon)
- 6-8 ijsklontjes

Bereiding:

- Voeg het sinaasappelsap, kokosmelk, kokoswater bij elkaar in een glas.
- Snij een lemon door de helft en knijp deze leeg in het glas even roeren en genieten maar!
- Voor extra romig effect doe je al de ingrediënten in de blender met ijsklontjes.
- Blend tot een romige, koude mix. Dit duurt meestal 20-30 sec.
- Schenk in een groot glas (250 ml) en geniet direct!
- Tip: Wil je het extra fris? Voeg een klein beetje rasp van een lemonschild toe voor een aromatische twist.