

Gezonde aardbei-banaansnoepjes / Healthy strawberry - banana sweets



De boodschappen

200 gram verse ananas

1 zakje van 6 gram agaranta,

optioneel

25ml volle yoghurt

1-2 theelepels honing

Vandaag maken we gezonde fruitsnoepjes, met verse ananas en zonder toevoegingen.

Als geleermiddel gebruiken we Agaranta, een veganistische - een niet dierlijke maar plantaardige - vervanger van gelatine.

Zo maak je gezonde fruitsnoepjes

Snij de ananas in stukjes en pureer het in de blender.

Los de agaranta op in wat water, roer het door de ananas en breng het al roerend aan de kook.

Blijf roeren en laat het mengsel twee minuten doorkoken op laag vuur, tot het indikt.

Zet de pan in een grotere pan met ijswater en roer snel de ergste hitte eraf.

Roer eventueel de yoghurt en honing er door en giet het mengsel snel in de vormen.

Laat de snoepjes minimaal 1 uur opstijven op kamertemperatuur of zet ze minimaal 30 minuten in de ijskast.

Druk de snoepjes voorzichtig uit de vormen.

Geniet ervan!

Gezonde aardbei-banaansnoepjes / Healthy strawberry - banana sweets



Shopping list

200g fresh pineapple
1 sachet Agaranta of 6g

optional

25ml full fat yogurt
1 - 2 teaspoons of honey

Today we make healthy fruit sweets, with fresh pineapple and no additives. As a gelling agent we use Agaranta, a vegan - a non-animal but vegetable - replacement of gelatine.

How to make healthy fruit sweets

Cut the pineapple in pieces then puree it in the blender.

Dissolve the Agaranta in some water, stir the it into the pineapple then bring to the boil while stirring.

Keep stirring but allow the mixture to boil for two minutes on low heat, until it thickens.

Place the pan in a bigger one with ice water, quickly stir off most of the heat.

Stir in (if using any) the yogurt and honey then pour the mixture quickly into the molds.

Allow the candy to set minimal 1 hour at room temperature or place it minimal 30 minutes in the fridge.

Press the sweets gently out of the molds.

Enjoy!