

Zwoele zomerdagen, koele drankjes

Zomaar wat tips. Veel van deze drankjes heb ik via Pinterest, kijk daar eens rond. De ijsthee en de slushes had ik een aantal jaren geleden 'uitgevonden' puur bij toeval. Ik had een zak diepvriesfruit gekocht en wou het opbergen. De keukenmachine stond nog op het aanrecht dus ik kreeg het lumineuze idee om ze maar in de blender te gooien en er Spa rood bij te doen. Zo ook met koud geworden en te sterke Earl Grey thee.

Tip 1

Je kent ze wel, die heerlijke slushes, met die foute kleuren en veel te veel suiker.

Dit kun je eenvoudig zelf maken en nog gezond ook. Tenminste, met mate, want fruit is wel gezond, maar ook kan het je bloedsuikerspiegel aardig in de war gooien en ze bezitten ook veel calorieën.

Maar goed, altijd nog beter dan frisdrank en voor een keer best lekker. Je kunt dit zelf maken, zelfs als je geen vriezer hebt, want je haalt dan gewoon even een zak/doosje bij de supermarkt.



Ingrediënten en benodigdheden: diepvries fruit, bruisend of juist plat (niet bruisend) bronwater. Blender.

Koop het fruit in een zak of doosje bij de supermarkt. Bij de Lidl zijn ze over het algemeen genomen een stuk goedkoper dan bijvoorbeeld bij AH.

De rode slush is aardbei. De gele tropisch fruit en ananas, de groene kiwi, limoen en appel (deze heb ik eerst in de vriezer gelegd, want ik kon ze nergens bevroren kopen). De oranje is ook tropisch fruit en een mango. Voor het iets minder zoete heb ik er een beetje citroen bij gedaan. Deze laatste twee waren niet bevroren, maar tijdens het mixen werd hij ook goed koud.

Bereidingswijze (zoooo simpel en snel).

Je mikt een grote hoeveelheid in de blender, om de maat een beetje te bepalen doe je het fruit eerst in een grote beker of groot glas. Als het fijn gemalen is, is het een stuk minder (lijkt het), maar vergeet niet dat er nog bronwater bij komt.

Blend maar!!!! de rest aanvullen met bruisend of niet bruisend bronwater. Heerlijk fris!

Variatietip: doe het fruit in ijslollyvormpjes en vries het in. Dan heb je pas ijsjes met echt 100% fruit!

Tip 2



Ijsthee, jammie, maar het heeft heel wat suiker, zelfs de ligh tvariant en al die zoetstoffen zijn niet goed voor je. Trap niet in de dure verkooppraatjes over Stevia en andere zoetstoffen. Het blijft duur en niet heel gezond.

Zet zelf een supersterke (je verdunt het later iets) thee van je favoriete smaak. Als je het toch zoeter wil hebben, doe er dan een half theelepeltje agave-, dadel-, ahorn- of andere siroop in.

Doe alles in een kom, bak en zet het even in de vriezer. Zorg dat je constant ijsklontjes in je vriezer hebt zitten.

Als de thee aan het bevroren is, haal je het er weer uit. Je doet de thee en een stapel ijsklontjes in de blender en je mixt je eigen heerlijk koele ijsthee!



Tip 3

Je ziet ze veel. Die enorm leuke bars, bottles, jars, al dan niet met rietje, om iets te drinken en vooral te vullen met lekkere dingen, Maar ja, enorme dingen soms, waar laat je het? Veel simpeler: koop eens zo'n fles met (troebel) appelsap bij de supermarkt of reformwinkel, landwinkel. Als hij leeg is vul je hem met water en je doet er takjes munt, schijfjes limoen of citroen in of iets anders verfrissends en gezonds. Voor fruit zou ik toch eerder voor een slush gaan.

Je zet de fles in de koelkast. Als je nu dorst hebt, vul je je glas gewoon even bij, want je hebt nu toch een liter. De bottles om mee te nemen, zijn natuurlijk ook enorm leuk. Nadeel is wel, dat je op je werk dan na 1 flesje geen nieuwe meer hebt en de munt en limoen/citroen zijn dan echt wel 'uitgewerkt', dus navullen met water heeft dan geen zin voor de frisse smaak.



Tip 4

Dit is eigenlijk meer voor het oog, wat ook wat wil! Doe allerlei kleine fruitsoortjes in een ijsblokjes vorm. Denk aan framboosjes, kleine aardbeitjes, bosbessen, aalbessen, maar ook aan zaken als blaadjes munt. Vries ze in!

Als je nu een glas water wil (altijd een fles koud water in de koelkast of bruisend of plat mineraalwater), doe er dan zo'n leuk blokje in. Of twee of meer. Je water wordt heerlijk koel en het ziet er heel leuk uit.

Variatie: doe het fruit in lollie vormpjes en vries ze in. Je kunt dan meer fruit kwijt. Je zal er dan wel iets van limonade bij doen of bronwater met een smaakje, anders is het wat flauw.