



Healthy Iced Coffee



This healthy iced coffee is sugar-free, low in calories and much cheaper and healthier than take-out coffee.

HEALTHY ICED COFFEE

Servings: 1 iced coffee
Preparation time: 2 minutes

INGREDIENTS:

1/2 cup of coffee, cold
1/2 cup of (plant) milk
1 teaspoon of vanilla extract
3 ice cubes

INSTRUCTIONS:

Add all ingredients in a large glass or cup and stir well with a spoon.

WAYS TO PERSONALIZE YOUR HEALTHY ICED COFFEE:

- Add cinnamon, nutmeg or maple syrup.
- Choose your milk: dairy, almond, soy, coconut, rice, ...
- Change the ratio of coffee and milk.





NOTES:

So, from now on, do not throw away 'old' coffee. Put it in the fridge (for maximum 2 days) and if you feel like it, combine all the ingredients to make a tasty iced coffee.





Gezonde ijskoffie



Deze gezonde ijskoffie is suikervrij, caloriearm en veel goedkoper en gezonder dan wanneer je deze gaat afhalen.

GEZONDE IJSKOFFIE

Porties: 1 ijskoffie
Bereidingstijd: 2 minuten

INGREDIËNTEN:

1/2 kop koffie, koud
1/2 kop (plantaardige) melk
1 theelepel vanille-extract
3 ijsklontjes

INSTRUCTIES:

Doe alle ingrediënten in een groot glas of beker en roer goed met een lepel.

MANIEREN OM JE GEZONDE IJSKOFFIE TE PERSONALISEREN:

- Voeg kaneel, nootmuskaat of ahornsiroop toe.
- Kies je melk: zuivel, amandel, soja, kokos, rijst, ...
- Verander de verhouding tussen koffie en melk.





NOTA:

Gooi voortaan dus geen 'oude' koffie weg. Zet deze in de koelkast (maximum voor 2 dagen) en als je trek hebt, combineer je alle ingrediënten om een lekkere ijskoffie te maken.

