

Lody bananowe z imbirem

Autor: **KORAL**Przepisów: **832** Ocena: **16539**

3-4 os.



15 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 4 dojrzałe banany
- starty świeży imbir 1-2 łyżeczki
- miód 1-2 łyżeczki
- gęsty kefir 2 -3 łyżki

Sposób przygotowania:

- 1 Zawsze kupuję większą ilość bananów, obieram je kroję w plasterki i porcjami zamrażam w pojemnikach.
Zamrożone banany przekładam do lodówki na 10-15 minut przed blendowaniem.
Świeży imbir ścieram na tarce.
Potem rozdrabniam, miksuję banany z kefirem, miodem i imbirem.
- 2 Po dokładnym zblendowaniu lody są gotowe do spożycia.
Możemy dodawać więcej kefiru lub miodu, wtedy lody po przemieszaniu można na kilkanaście minut włożyć do zamrażalnika.

Twoje notatki do przepisu: