

# Lody bananowe z imbirem



Autor: **KORAL**  
Przepisów: **832** Ocena: **16514**

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: