

Lody bananowe z tahini



Autor: **KORAL**

Przepisów: **834** Ocena: **17057**



1-2 os.



15 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 4 dojrzałe banany
- 1 łyżka pasty tahini
- ew. syrop daktylowy, klonowy lub miód

Sposób przygotowania:

- 1 Porcja dla 2-3 osób.

Do misy blendera wrzucamy kawałki zamrożonego banana i pastę tahini. Blendujemy przez kilka minut aż do uzyskania jednolitej kremowej konsystencji. Możemy dodać syropy lub miód. Lody świetnie smakują z pokruszonymi orzechami lub gorzką czekoladą.

Twoje notatki do przepisu: