



całość (4 porcje) 388 kcal
1 porcja 97 kcal

Lody bananowo jabłkowe Lody bananowo jabłkowe Lody bananowo

Składniki:

350g banana dojrzałego
200g jabłka
100g mleka 2%
15g cukru trzcinowego
30g soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Cukier zmielić na cukier puder. Banana i jabłka rozdrobnić przy pomocy blendera dodając mleko, cukier oraz sok z cytryny. Gotową masę przełożyć do pojemników i włożyć do zamrażalnika. Podawać udekorowane listkami mięty.



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ KUKURDYZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZGLUTENOWA