



całość (6 porcji) 318 kcal
1 porcja 53 kcal

LODY „Owocowy gaj”

Składniki:

400g ulubionych owoców (truskawki, jabłka, czarna porzeczka)
200g dojrzałego banana
50 g mleka 2%
15g cukru trzcinowego
20g soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Cukier zmielić na cukier puder. Banana i wybrane owoce zblendować stopniowo dodając mleko, cukier oraz sok z cytryny. Uzyskaną w ten sposób masę przełożyć do pojemników na lody i zamrozić w zamrażarce.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ SÓL



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY