

Domowe owocowe lody

Moi drodzy, sezon na lody uważam za otwarty ! Warto połączyć przyjemne z pożytecznym, przygotowując domowe lody, które są zarówno pyszne, jak i pożywne.

Spożywając taki deser unikniemy zbędnych dodatków, które często znajdują się w lodach kupionych w sklepie, a w zamian za to dostarczymy sporo witamin oraz składników mineralnych. Ja do przygotowania wybrałam banany oraz mango, ale każdy z Was może dowolnie modyfikować smaki tworząc swoje ulubione.



Sposób przygotowania

Banany oraz mango obrać ze skórki, pokroić w plastry, umieścić w zamrażarce na około 2 godziny. W wysokim pojemniku połączyć mleczko kokosowe, miód, jogurt naturalny oraz olej kokosowy, dodać zamrożone owoce. Całość zmiksować na jednolitą masę, a następnie ponownie umieścić w zamrażarce na około 1 godzinę. Lody podawać udekorowane świeżymi truskawkami.





Smacznego !

Author: mgr Magdalena Borowiec

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/domowe-owocowe-lody>

