

Recepty 



Borůvková zmrzlina bez cukru

Ingredience

mražené borůvky : **100 g**
mražené zralé banány (krájené na plátky): **2 ks**
řecký jogurt (neochucený) : **150 g**
špetka soli
syrovátkový protein s příchutí vanilka : **1 PL**

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Začněte tím, že si do mixéru vsypete plátky mražených banánů a rozmělníte je spolu s řeckým jogurtem, špetkou soli a syrovátkovým proteinem do hladka. Nakonec vložte do směsi i mražené borůvky a pokračujte v mixování...

Borůvková zmrzlina bez cukru - recept

Začněte tím, že si do mixéru vsypete plátky mražených banánů a rozmělníte je spolu s řeckým jogurtem, špetkou soli a syrovátkovým proteinem do hladka. **Nakonec vložte do směsi i mražené borůvky a pokračujte v mixování.** Hotovou směs navrstvěte do uzavíratelné misky a dejte mrazit na 60 až 120 minut. Pakliže pro vás není zmrzlina z borůvek a banánů dost sladká, můžete ji dosladit třeba trochou přírodního sirupu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí