

Lahodná banánová zmrzlina za 10 minut



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

562 kalorií , 36 g cukrů , 15 g tuků , 10 g bílkovin

Autor: Baara

Odkaz: <https://srecepty.cz/lahodna-bananova-zmrzlina-za-10-minut>

Příprava

Skvělou zmrzlinu připravíte i z pohodlí domova bez speciálního vybavení jako je zmrzlinovač nebo zmrzlinový kotlík. Stačí mít po ruce (v mrazáku pár banánů). Banány připravte předem. Oloupejte, nakrájejte a vložte alespoň den předem. Zmrzé banány vložte do výkonného mixéru, přidejte smetanu, javorový sirup, citronovou šťávu, vanilku a arašídové máslo a vše dohledka rozmixujte. Voalá a je hotovo. Ozdobte karamellem a případně čerstvým banánem a ořechy.



Tip k receptu

Smetanu můžete vyměnit za kokosové mléko a získáte tak veganskou variantu.



Ingredience

- ✓ 300 g banánů
- ✓ 2 lžíce citronové šťávy
- ✓ 2 lžíce javorového sirupu
- ✓ 1 troška vanilky
- ✓ 150 ml sladké smetany
- ✓ 2 lžíce arašídového másla
- ✓ 1 lžíce tekutého karamelu
- ✓ 3 ks vlašských ořechů

Kategorie

Ovoce, Děti do 5 let, Dezert