

LODY JEŻYNOWE

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
10 gałek os.	5 godzin	92 kcal	1,1	6,5	6,8

Sezon na lody w pełni. Nie ma nic lepszego niż zjedzenie ich bez wyrzutów sumienia. Wystarczy dobrze zbilansować posiłki w ciągu dnia i takie lody spokojnie mogą stanowić pyszną przekąskę. Użyłam dziś jeżyn, które osobiście uwielbiam ale można zastąpić je dowolnymi owocami jagodowymi.

SKŁADNIKI

- 300g Śmietanka kokosowa
- 300g Jeżyny
- 30g Krem z kasztanów jadalnych
- 10g Surowe kakao (wiórki) do ozdoby
- kilka listków Mięta

PRZYGOTOWANIE

1. Śmietankę kokosową schłodzić przez kilka godzin w lodówce.
2. Wraz z jeżynami przełożyć ją do Thermomixa (blendera).
3. Dodać krem z kasztanów jadalnych, miętę i zblendować całość na gładką masę.
4. Bez maszynki do lodów: masę wyłożyć do szklanego naczynia. Naczynie bez przykrycia przełożyć do zamrażarki na kilka godzin. Masę przemieszać co pół godziny w celu uzyskania jednolitej konsystencji lodów.
5. Z maszynką do lodów: przełożyć do maszynki i pozostawić na kilka godzin w lodówce.