

גלידה טבעונית בננה תות שדה (טבעוני, נטול דגנים, ללא סוכר מעובד)

רכיבים:

2 בננות חתוכות

1 כוס תותים חתוכים לרבעים (או פירות יער אחרים אם מעדיפים)

¼ כוס סירופ מייפל

¼ כוס חלב קוקוס

הוראות:

1. מרפדים תבנית אפיה בנייר אפייה. מניחים פרוסות בננה ותות על תבנית האפייה. להקפיא למשך 2-3 שעות.

2. להוסיף בננות קפואות, פירות יער קפואים, חלב קוקוס וסירופ מייפל לבלנדר מהירות גבוהה. מערבבים מספר דקות עד לקבלת תערובת חלקה לחלוטין. (יתכן שיהיה צורך לעצור מדי פעם ולגרד את הצדדים בעזרת מרית).

3. מגישים מיד לגלידה רכה. (אם מעדיפים, ניתן להקפיא במיכלים אינדיבידואלים קטנים למשך 1-4 שעות עד ליציבות. להפשיר 5-10 דקות לפני ההגשה).

בריאות ובתיאבון,

מינדי