

SMACZNE DESERY NA UPALNE DNI

NATURALNE, DOMOWE I ZDROWE LODY

BAZA:

- jogurt naturalny
- jogurt sojowy
- mleko krowie
- mleko sojowe
- mleko owsiane
- mleko kokosowe
- skyr
- ricotta

SKŁADNIKI GŁÓWNE:

- truskawka/malina/poziomka
- jagoda/borówka
- arbuz
- ogórek/cukinia
- kalafior/brokół
- marchewka/dynia
- burak
- szpinak

DODATKI:

- wiórki kokosowe
- orzechy nerkowca
- płatki migdałów
- kakao/karob
- miód/syrop z agawy
- ksylitol/erytrytol
- cynamon/kardamon
- bazyliamięta

STWÓRZ WŁASNY SMAK – WYBIERZ BAZĘ, WARZYWA I/LUB OWOCE ORAZ DODATKI

WYKONANIE LODÓW DOMOWYCH:

Warzywa i owoce należy zamrozić lub wykorzystać gotowe, mrożone. Zmiksować wszystko (mrożone warzywa/owoce z bazą i dodatkami) do uzyskania jednolitej, lodowej konsystencji. Spożywać od razu lub przełożyć masę do pojemników i włożyć do zamrażalnika.

Opracowała: mgr inż. Marta Kusz