

Zielone lody



Składniki

Receptura na 2 porcje

jarmuż	100 g
masło orzechowe	100 g
banan	1 szt.
jabłko	1 szt.
mleko sojowe	200 ml
cynamon	1/4 łyżeczki
miód	1 – 2 łyżki

Wykonanie:

Wszystkie składniki umieść w kielichu miksera dokładnie rozdrobnij. Powstałą masę przelej do foremek na kostki lodu lub do filiżanek. W każdej porcji lodów zanurz patyczek, a następnie całość zamroź.

Tip: do lodów możesz dorzucić kiwi!