



ZDROWE DOMOWE LODY



3 BANANY



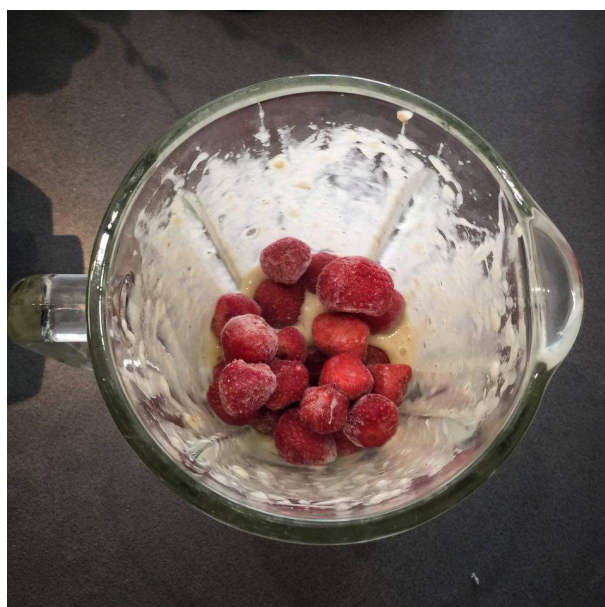
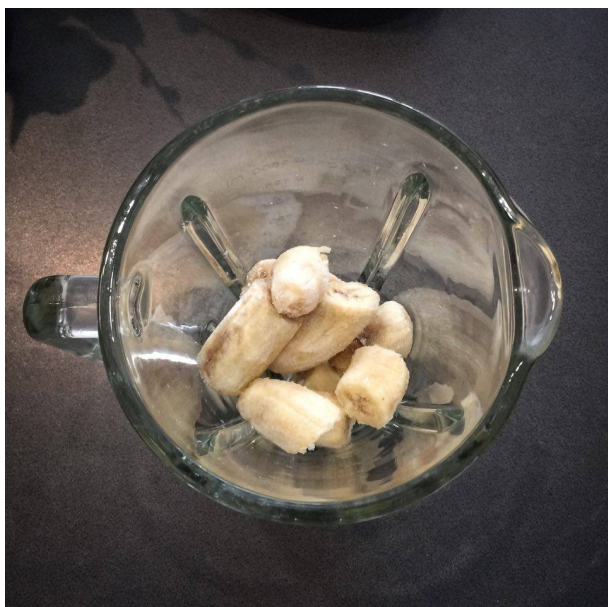
**400 G OWOCÓW
TRUSKAWKI, JAGODY, WIŚNIE,
MALINY**



**1 SZKLANKA MLEKA
KOKOSOWEGO LUB
INNEGO ROŚLINNEGO**



BANANY POWINNY BYĆ OBRANE, POKROJONE W PŁASTRY I ZMROŻONE, DRUGI RODZAJ OWOCÓW ZMROŻONY



DO BLENDERA WRZUCAMY ZMROŻONE BANANY I DRUGI RODZAJ MROŻONYCH OWOCÓW. WLEWAMY MLEKO I WŁĄCZAMY BLENDER. MIKSUJEMY, RAZ PO RAZ WYŁĄCZAJĄC BLENDER I MIESZAJĄC MASĘ ŁYŻKĄ. PO KILKU MINUTACH MIKSOWANIA MASA POWINNA MIEĆ KONSYSTENCJĘ LODÓW. NAKŁADAMY I ZJADAMY OD RAZU PO PRZYGOTOWANIU

