

UOGŲ-BANANŲ LEDAI

Recipes - Receptai

Written by zaliavalgis.lt

Tuesday, 21 August 2018 20:48



Reikės:

- * 1 stiklinės šaldytų bananų;
- * 1 stiklinės šaldytų braškių/ juodųjų serbentų ar kitų uogų;
- * žiupsnelio Himalajų druskos.

Galimi priedai:

- * 1-2 v.š. riešutų sviesto; arba
- * 2 v.š. augalinės grietinėlės.

Gaminimas:

Visus ingredientus dedame į Vitamix maisto smulkintuvą ir naudodami grūstuvą sumalame iki vientisos masės. Jei norime patiekti tvirčiau suformuotus ledų rutuliukus, paruoštą masę valandai dedame į šaldiklį.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/ledai_intikui.jpg}

Last Updated on Wednesday, 22 August 2018 07:34