



Κρέμα/Παγωτό Μπανάνα-Φυστικοβούτυρο

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες:

2

Ετοιμασία:

6hrs

Μαγείρεμα:

10min

Θερμίδες το ένα :

∞ 150-200 kcal

Συστατικά

- 4 πολύ ώριμες μπανάνες
- 1/4 Φ φυστικοβούτυρο
- 1Κ λάδι καρύδας
- 1/2 κ/κι κανέλα
- 1/4 κ/κι. μοσχοκάρυδο τριμμένο
- Πρέζα αλάτι

Διαδικασία

1. Κόψτε τις μπανάνες σε φέτες και βάλτε τις σε μια πλαστική σακούλα με φερμουάρ. Τοποθετήστε τις φέτες επίπεδες σε ένα μόνο στρώμα στην κατάψυξη. Καταψύξτε τις μπανάνες για τουλάχιστον 2 ώρες.
2. Τοποθετήστε τις κατεψυγμένες μπανάνες, το φυστικοβούτυρο, το λάδι καρύδας, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο και το αλάτι σε έναν επεξεργαστή τροφίμων ή μπλέντερ και αφήστε το να καθίσει για 2 ή 3 λεπτά. Στη συνέχεια, πολτοποιήστε μέχρι να γίνει κρεμώδες και λείο.
3. Αν σας αρέσει η αίσθηση παγωμένου γιαουρτιού, τότε σερβίρετε το. Αν σας αρέσει αίσθηση πιο σαν παγωτού, ρίξτε το σε ένα δοχείο και παγώστε για περίπου μία ώρα.



etheras

WWW.ETHERASSTUDIO.COM