



Мороженое из банана & брокколи

Визуальный рецепт
от DAREBEE
© darebee.net

300 г замороженной брокколи
4 замороженных банана
1 чашка ~ 200 мл молока

ВАРИАНТЫ: добавьте 1 ч.л порошка мака.
Добавьте конопляные сердечки.

ПРОТЕИН: добавьте 2 мерные ложки
ванильного протеинового порошка.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



ИНСТРУКЦИЯ

1. Поместите все ингредиенты, кроме бананов, в кухонный комбайн или блендер и смешайте до однородности ~ 2 минуты.
2. Добавьте замороженные бананы и взбивайте до получения густой и гладкой массы ~ 2 минуты.
3. Переложите в миску и украсьте конопляными сердечками.