



Мороженое ИЗ ТЫКВЫ

Визуальный рецепт
от DAREBEE

© darebee.net

4 замороженных банана
400 г пюре или вареной на пару тыквы

ВАРИАНТЫ: добавьте ½ ч.л. корицы и ¼ ч.л. молотого мускатного ореха. Добавьте финиковый сироп, орехи пекан, молотый мускатный орех и протеиновый батончик для украшения.

ПРОТЕИН: добавьте 2 мерные ложки ванильного протеинового порошка.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



ИНСТРУКЦИЯ

1. Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн или блендер.
2. Взбейте до однородности.
3. Переложите готовую массу в миску. Украсьте орехами пекан, полейте финиковым сиропом. Раскрошите протеиновый батончик или просто положите его сверху. Посыпьте мускатным орехом.