



Мороженое клубника & банан

Визуальный рецепт от DAREBEE

 darebee.net

4 замороженных банана
2 чашки ~ 240 г замороженной клубники
½ чашки ~ 100 мл молока

ВАРИАНТЫ: добавьте 1 ч.л имбиря и ½ ч.л порошка маки или протеина в смесь. Добавьте миндаль и свежую клубнику для украшения.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



ИНСТРУКЦИЯ

1. Поместите половину замороженных бананов и половину замороженной клубники в кухонный комбайн или блендер, добавьте воду или молоко и смешайте.
2. Добавьте протеиновый порошок и специи, если используете, затем добавьте остальные фрукты и смешайте до получения густой и гладкой массы.
3. Выложите в миску и украсьте миндальными хлопьями и свежей клубникой.