

Banán jégkrém

Nem vagyok nagy "fagyis", de nem tudtam ellenállni ennek a kis jégkrém formának, amikor megláttam. És ha már megvettem, akkor muszáj volt tesztelni is. (Egyébként "komoly beruházás" volt... 360 Ft a Pepco üzletekben :)) Elsőre fogalmam nem volt, hogy mennyi az annyi, mármint ami a hozzávalók arányát illeti, így csak egy kis adag készült, de tetszik a dolog, így fogok majd még kísérletezni vele.

Hozzávalók:

120 g banán (héj nélküli súly)

120 g kókuszkrém (nálam most Aldi-s)

édesítő ha szükséges

A banánt villával áttörjük, hozzáadjuk a kókuszkrémet, édesítjük, ha szükséges, majd jégkrém formába adagoljuk és fagyasztóba tesszük.

Szénhidrát és kalória:

Az egész adag: kb. 28 g ch és 370 kcal.

3 db esetén, 1 db: 9 g ch és 123 kcal.

A Facebook-on itt találsz meg: fittkonyha.info

