

Do wykonania w blenderze kielichowym lub misce miksera z nożami do ucierania.

Składniki:

Mrożone owoce

Mleczko kokosowe

Stewia lub ksylitol lub miód do dosłodzenia

Przygotowanie:

Lekko rozmrożone owoce (chyba że robot da radę miksować mocno zmrożone) wsypujemy do miski i blendujemy wstępnie, dodajemy miód lub inny słodzik, dolewamy porcjami mleczko kokosowe i ucieramy dalej do momentu uzyskania jednolitej kremowej gęstej masy.

Wykładamy porcje do pucharków i podajemy natychmiast po przygotowaniu.

