

Banánová zmrzlina - zdravá - 1 ingredience!

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Banány 1 ks

Doba přípravy: 5 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

- 1) V mrazáku necháme banán zmrznout (nejlépe přes noc).
- 2) Banán dáme do mixéru.
- 3) Mixujeme, dokud nebudou v krému hrudky (pokud nejde rozmixovat, nechte banán chvíli rozmrznout).
- 4) Hotovo! Krémová zdravá zmrzlina. :-)

Poznámka:

1 porce - 354 kJ / 85 kcal