

Παγωτό Φρούτου

Ειρήνη Τερζή

Παγωτό Φρούτου

Facebook - f

Google-plus - g

Instagram



Δυσκολία:

Εύκολο

Χρόνος:

15 λεπτά

Υλικά:

- 4 μπανάνες
- 200g φράουλες
- 50g γιαούρτι 2%

- 100g κουβερτούρα (προαιρετικά)
- 20 αμύγδαλα (προαιρετικά)

Οδηγίες:

- Βάζουμε στην κατάψυξη τις ώριμες μπανάνες καθαρισμένες και κομμένες σε κομμάτια όπως και τις φράουλες.
- Τα αφήνουμε να παγώσουν για τουλάχιστον 4-5 ώρες.
- Στη συνέχεια βάζουμε την ποσότητα που θέλουμε από το κάθε φρούτο, στο μπλέντερ μαζί με το γιαούρτι.
- Αλέθουμε μέχρι να αποκτήσει την υφή παγωτού.
- Μπορούμε να σερβίρουμε αμέσως ή να βάλουμε το μείγμα στην κατάψυξη για λίγες ώρες μέχρι να σφίξει περισσότερο.
- Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τις φράουλες με όποιο άλλο φρούτο θέλουμε.
- Επίσης μπορούμε να προσθέσουμε λίγους ξηρούς καρπούς ή/και σταγόνες κουβερτούρας κατά το άλεσμα.

Την ιδέα την πήραμε από [εδώ](#)

Διατροφική Ανάλυση

100g

Θερμίδες

139kcal

Υδατάνθρακες

20g

Πρωτεΐνες

2g

Λιπαρά

6g

Μοιράσου τη συνταγή



Visit Us

Share



Tweet

Εκτύπωση

Δες περισσότερες...

ΣΥΝΤΑΓΕΣ