

Owocowe lody

Dzisiaj mamy dla was propozycję kulinarną, do działania zaproście rodzeństwo i rodziców, pamiętajcie o higienie i bezpieczeństwie podczas przygotowywania posiłku.



Owocowe lody

Przygotowanie:

- Maliny umyj, przebierz, po czym wsyp oczyszczone owoce do wysokiego naczynia. Dodaj 3 łyżki serka waniliowego oraz łyżkę miodu, a następnie zmiksuj całość za pomocą blendera kuchennego lub włóż do maszynki do lodów.
- Truskawki umyj, odetnij szypułki, po czym przełóż je do wysokiego naczynia i zalej śmietanką, kremówką. Dodaj łyżkę płynnego miodu i całość zmiksuj wybraną metodą.
- Przełóż obie masy do specjalnych foremek na lody i wstaw do zamrażarki. Jeśli nie masz takich pojemników, z powodzeniem zastąpisz je zwykłymi plastikowymi

Składniki

- 200 g truskawek
- 300 g malin
- 200 ml śmietanki kremówki 36%
- 3 łyżki ulubionego serka waniliowego homogenizowanego
- 2 płaskie łyżki naturalnego miodu

opakowaniami po małych serkach lub jogurtach. Po 20-30 minutach chłodzenia wetknij w lody patyczki i mroź je dalej – najlepiej przez całą noc.

Czas przygotowania: 20 minut

Cena porcji: ok. 1 zł

Kalorie: porcja 170 kcal