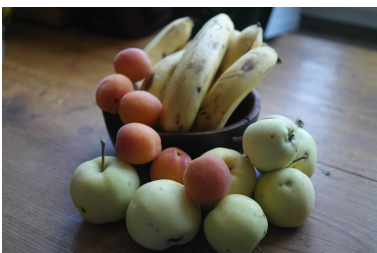


BANÁNOVO-MERUŇKOVO-JABLÍČKOVÁ ZMRZLINA

Letní horka si žádají osvěžit!

*Přeslazené zmrzliny nacpané cukrem, sušenou smetanou a ztuženými tuky nejsou to pravé ořechové a přitom to s těma "zdravejma" zmrzkama je fakt jednoduchý**



SUROVINY A POSTUP PŘÍPRAVY:

U těchto receptů ani není třeba vypisovat jednotlivá množství a suroviny. Prostě co zrovna sezóna, příroda a místo, kde se pohybujeme dali dohromady.

Tato varianta je čistě ovocná, banán zde tvoří dobrý krémový základ. K banánu přidávejte další ovoce (zde tomu jsou meruňky a letní jablíčka ze zahrádky).

1. Ovoce očistíme, banány oloupeme, pokrájíme na menší kousky a vše dáme v jedné nádobě (nebo naporcované na víc zmrzlinových osvěžení) do mrazáku.
2. Po třech hodinách už je to krásně namražené. Teď už jen směs rozsekat a postupně rozmixovat ve Vitamixu nebo jiném výkonném mixéru.
3. Kdo má rád kakaové varianty, přisypte do mixéru kakao / nebo vanilku / nebo pomerančovou esenci vašim nápadům se meze nekladou.
4. Servírujte jen tak, či zdobené ovocem. Já mám tuhle zmrzku ráda posypanou nasekanými kakaovými boby :)