

Bršlicová zmrzlina

Suroviny

3 banány
25 g bršlice
5 datlí
½ ČL Bourbone vanilky
50 g kešu ořechů

Postup

1. Banány nakrájíme na cca 3 cm dlouhé kousky a necháme přes noc zamrazit.
2. Datle a kešu namočíme na 2 h do vody.
3. Banány, bršlici, vanilku, datle a kešu vložíme do mixéru a rozmixujeme s pomocí tlouku na požadovanou konzistenci.
4. Můžeme ozdobit nastrohaným kokosem, skořicí nebo vlašskými ořechy.

Další recepty, inspirace a praktické rady najdeš na:
www.silaprozivot.com/bylinkova-skola