

Inghetata pe bat cu iaurt si zmeura



Dragii mei, v-am promis inca de cand m-am intors din vacanta un desert racoritor, si ce poate fi mai racoritor decat o inghetata?! Exact, mai ales ca e o inghetata pe bat! ☐ O inghetata usoara, cu iaurt si fructe!!! Zmeura, in cazul meu, dar voi o puteti face cu orice fructe doriti.

Iar aici aveti o alta varianta de inghetata pe bat, cu caise si lapte condensat: **inghetata de caise**

Ingrediente:

- 200-250 g zmeura
- 1 banana bine coapta
- 300 ml iaurt gras (grecesc)

- 3-4 linguri miere

Sfat: Daca aveti pofta de ceva racoritor de baut, ceva rapid si proaspat, va propun sa lasati compositia asa cum e, fara sa o mai puneti la congelator, si veti obtine un smoothie delicios de fructe!

Mod de preparare:

Curatati si spalati zmeura; curatati de coaja banana si taiati-o in felii. Amestecati bine fructele si treceti-le prin sita. Daca sinteti echipati cu un robot de bucatarie, folositi blenderul cu incredere ☐

Amestecati iaurtul cu mierea si apoi cu sosul de fructe. Turnati compositia in forme speciale pentru inghetata pe bat sau in cutiute goale de iaurt ori pahare mici de plastic in care puneti un betisor de lemn.

Eu mi-am cumparat niste forme suuuuper de inghetata pe bat din Grecia ☐

Laura
Sava





Formele se tin la congelator cateva ore (3-4 ore minim) dupa care inghetata se poate savura. E delicioasa, credeti-ma!!! Sau mai bine credeti-l pe Bogdi, care iata cu cata pofta o savureaza! ☐



Laura Sava



Dupa cum vedeti, nu s-a multumit numai cu una, dar asta mai mult pentru a da frau liber scenariului Star Wars (cele doua inghetate au devenit instantaneu sabii laser ☺):



Cu toate astea, nu s-a gandit doar la el, ci v-a oferit si voua una
□

Laura
Sava

