

Inghetata vegana cu unt de arahide si banane



Cu aceasta inghetata vegana cu unt de arahide si banane imi iau ramas bun de la voi, prieteni dragi...dar numai pentru cateva zile!

Plecam in vacanta in curand, iar singurul lucru care imi vine-n minte acum e marea!!!! Marea albastra, cu valurile ei inspumate, cu pescarusi...

Va trimit cei mai dulci pupici (sa va tina de urat pana cand ma-ntorc ☹) si va doresc zile frumoase, nu excesiv de calduroase, cu portii mari de **inghetata**! De pe blogul meu, bineinteles! :))

Va sfatuiesc sa faceti din start doua portii!!! Dupa cum se poate observa si in poze, eu abia am avut destul pentru poze ☹

Ingrediente:

- 100 g unt de arahide (cremos)
- 3 banane mici, bine coapte (aprox. 180 g)
- 15 g pudra de cacao
- 1 lingura sirop de artar sau miere (lichida, nezaharisita)

Sfat: puteti inlocui pudra de cacao cu pudra de carob (roscove), pentru o alternativa mai sanatoasa iar daca bananele sunt foarte coapte si dulci, nu mai aveti nevoie sa adaugati nici miere sau alt indulcitor.

Mod de preparare:

Se pun toate ingredientele intr-un bol inalt si se mixeaza cu mixerul vertical pana cand rezulta o crema spumoasa.

Compozitia se pune la congelator pentru minim 3-4 ore, dupa care se poate servi in pahare sau boluri reci (le tineti 10 minute la frigider, inainte de a le umple).

E extraordinar de gustoasa!!!



Eu am ornat-o cu ramurele de coacaze rosii, pentru ca doar asta mai aveam prin gradina :)) ...dar voi o puteti orna cu fructele preferate, mai acrisoare sau mai dulci, cum doriti.

E o **reteta de inghetata** foarte usor de realizat si pe placul tuturor! Practic, se amesteca toate ingredientele si se pun la congelator...dupa care se poate savura!

Daca nu tineti post si nu sunteti nici vegani, puteti adauga 2-3 linguri de iaurt cremos, gras, in compositie. Si putina vanilie sau bucatele de ciocolata data pe razatoarea mare (tineti ciocolata la congelator putin inainte de a o rade).



Laura Sava