



RÍBEZĽOVÁ ZMRZLINA

Zamrazené odstopkované ríbezle, zamrazený banán, med alebo stéviové sladidlo, prípadne na dochutenie vanilkový extrakt, tahini alebo lyžica mandľového masla

Zamrazené ríbezle a banán vyberieme z mrazničky a necháme mierne rozmraziť, ale len natoľko, aby sa ovocie dalo rozmixovať. Zrelý banán dodá ríbezliam potrebnú sladkosť, napriek tomu však vzhľadom k vysokej kyslosti ríbezlí bude zmrzlina potrebovať mierne prisladiť medom alebo stéviou. Počas mixovania môžete dochutiť vanilkovým extraktom, 2 lyžičkami sezamovej pasty tahini alebo lyžicou mandľového masla či namočenými kešu orechmi.