Sezon na lody rozpoczęty. Dzisiaj podam prosty przepis na zdrowe lody bananowe.



fot. Kasia Łukasiewicz

Składniki:

W zależności od ilości głodomorów, tyle bananów - 1 banan na paszczę ? im bardziej dojrzałe, tym zdrowsze (bardzo dojrzałe banany, takie z ciemnymi plamkami na skórce zawierają substancję TNF, która zwalcza komórki rakowe, wybierajmy więc jak najdojrzalsze owoce!)
Miód płynny
Cynamon





fot. Kasia Łukasiewicz