

Smotanové nanuky s ovocím



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky

Recepty na zdravé jedlá pre deti sú to, čomu my rodičia venujeme svoju pozornosť, lebo nám záleží na ich zdraví. Dali sme si za úlohu vytvoriť ovocný nanuk, ktorý bude nielen zdravý, ale bude aj vynikajúco chutiť. Čo myslíte, podarilo sa nám to? Úsmevy detí sú dôkazom, že ÁNO!

Suroviny:

1 ks sójovej smotany (extra tuhej)
2 ČL brezového cukru
1 zrelý banán
1 zrelá broskyňa
šťava z 1/2 citróna v BIO kvalite

Postup práce:

Do mixéra dáme celý nakrájaný banán, broskyňu, šťavu z citróna, rozmixujeme na riedky krém krém. Pridáme cukor a mixujeme ďalšie cca 2 minúty. Do zmesi pridáme sójovú smotanu a mixujeme ďalšie 3 minúty, kým sa nám všetky ingrediencie spolu nespoja. Nádoby na zmrzlinu prepláchneme vodou, naplníme ovocnou zmesou a dáme zamraziť do mrazničky nim. na 6 hodín, prípadne cez noc. Pre ľahšie vybratie nanuku, vložíme plastový obal pod tečúcu vlažnú vodu a potom zľahka vyberieme.