Wegańskie lody bananowo - nektarynkowe z chia

Szybko Tanio Smacznie

Polecane na: **desery, jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

Banan (u mnie 1 szt) - 100 g
Nektarynka (u mnie 1 szt) - 100 g
nasiona chia - 3 łyżeczka

Dodatkowe info:

Co powiecie na szybkie, dwuskładnikowe lody? Idealne dla wegan, alergików i dzieci. Bez mleka, tłuszczu, chemii i dodatku cukru. Sama natura! Aż chce sie jeść. Jeżeli kolejny weekend będzie taki gorący, to może w ramach ochłody przygotujecie w 10 minut pyszne owocowe lody. Co więcej możecie dowolnie zmieniać składniki aby otrzymać wasze ulubione smaki. Czy nie jest to kusząca opcja?

Sposób przygotowania:

KROK 1: Owoce myjemy. Banana obieramy i kroimy w plastry. Nektarynkę pozbawiamy pestki i kroimy na mniejsze cząstki. Owoce umieszczamy w kielichu miksera i blendujemy do uzyskania jednolitej "papki" (u mnie powstało ok 250 ml lodów). Dodajemy nasiona chia, mieszamy i przenosimy do pojemnika, umieszczamy na 2-3 h w zamrażarce (co jakiś czas mieszając masę aby zamrażała się równomiernie). Gdy konsystencja jest mocno gęsta lody można serwować.

Życzę Wam smacznej i zdrowej ochłody!