

Lody truskawkowe (bez cukru, bez laktozy)

Cóż może być pyszniejszego niż truskawkowe lody dla przyjemnej ochłody?

*□ Prosta kombinacja bananów i truskawek z dodatkiem mleka roślinnego przelana do foremki wyczaruje lodowe wspaniałości □
Polecam!*



Ta receptura jest już wiekowa, bo opracowana przeze mnie dla mojego Mężulka-Łasuszka □ zanim pojawiło się nasze potomstwo. Sprawdza się jednak niezawodnie i dzieci wprost uwielbiają te lody truskawkowe.

Składniki:

- 200 g mrożonych truskawek
- 1 świeży dojrzały banan lub mrożony banan pokrojony w kawałki
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. sojowego)
- foremki do lodów

Wykonanie:

Do blendera wkładamy mrożone truskawki i banany, dodajemy świeżego banana pokrojonego w plasterki. Całość miksujemy aż owoce się rozdrobnią, następnie zbieramy je szpatułką ze ścianek, dodajemy mleko i miksujemy na gładką masę.

Następnie, przelewamy ją do foremek do lodów i wkładamy do zamrażalnika.

Trzeba poczekać kilka godzin aż lody zamrzną, by móc w pełni cieszyć się ich smakiem ☐

A jak wyjąć loda z foremki? Wkładamy plastikową foremkę pod strumień ciepłej bieżącej wody i po chwili łatwo można wyjąć i serwować.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**