

Lody kokosowe o smaku ananasowym

Proste i zdrowe wegańskie lody kokosowe. W naszej rodzinie robią poważną konkurencję [Lodom truskawkowym](#) ☐ . Sami zdecydujcie, które bardziej Wam smakują. Ale ostrzegam, to będzie trudna decyzja!

☐



Składniki:

- 1 zamrożony dojrzały banan
- 1/2 zamrożonego ananasa
- 1 puszka pełnotłuszczowego mleka kokosowego schłodzonego przez noc w lodówce
- kilka kawałków świeżego ananasa lub innych owoców do ozdoby (opcjonalnie)

Wykonanie:

Najpierw wkładamy zamrożone owoce do blendera i zostawiamy na 2 minuty (pozwalamy im troszeńkę się "ocieplić", żeby się łatwiej miksowały ☐).

W tym czasie przygotowujemy sobie naczynie albo foremkę na lody, w których to umieścimy nasz produkt końcowy.

Natępnie otwieramy puszkę mleka, wybieramy stężałą białą część i dodajemy do blendera. Reszty nie wylewamy! – wspaniale przyda się np. do dowolnej zupy.

Zawartość blendera miksujemy do uzyskania gładkiej masy. I lody gotowe ☐

Można skosztować od razu albo przełożyć część do foremek na lody i cieszyć się ich smakiem, gdy się dobrze zmrożą.

Smacznego!