

dobry  
dietetyk<sup>®</sup>



# Przepisy na Dietetyczne Lody

## Czekoladowe lody z banana i awokado

400  
kcal

## Składniki:

Awokado	100 g
Banan	300 g
Kakao w proszku	5 g
Masło orzechowe bez soli	10 g
Miód	12 g



## Sposób przygotowania:

Banany obrane i pokrojone na cienkie plastry zamrozić przynajmniej 8h wcześniej. Wraz z pozostałymi składnikami wrzucić do malaksery i zblendować na gładki mus. Podawać od razu.

## Truskawkowe lody z jogurtem greckim i masłem orzechowym

470  
kcal

## Składniki:

Banan	200 g
Jogurt grecki	150 g
Truskawki świeże/mrożone	150 g
Masło orzechowe bez soli	20 g



## Sposób przygotowania:

Banana obrać, pokroić w plastry i włożyć do zamrażalnika. Po zamrożeniu wrzucić do malaksery lub blendera, dodać truskawki i jogurt, masło orzechowe, zmiksować.

## Sorbet truskawkowy z kokosem

180  
kcalSkładniki:

Erytrol	20 g
Truskawki mrożone	250 g
Wiórki kokosowe	18 g

Sposób przygotowania:

Owoce mrożone wyjąć ok. 5 minut wcześniej, tak, by rozdzielić zmrożone bryłki. Wrzucić do blendera wraz z substancją słodzącą oraz wiórkami i miksować do uzyskania gładkiej masy. Od razu podawać.

## Bananowy sorbet z mango

200  
kcalSkładniki:

Banan	200 g
Mango	140 g
Limonka	50 g
Wanilia - ekstrakt	3 g

Sposób przygotowania:

Dojrzałe mango obrać ze skóry, oddzielić miąższ od pestki. Banana obrać, pokroić w plastry i włożyć do zamrażalnika. Po zamrożeniu wrzucić do malaksera lub blendera, dodać mango i miksować na gładką masę. Dodać sok z limonki i miksować jeszcze raz. Laskę wanilii pokroić wzdłuż, z pomocą noża lub łyżeczki wyciągnąć ziarenka i dodać do masy. Podawać od razu.