

Bananowo-awokadowe lody na patyku

4 porcje 10 minut + 4 godziny

Składniki

- 1 ½ awokado
- 2 banany (ok. 250 g), pokrojone na kawałki
- 200 g śmietanki (może być kokosowa)
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 ½ łyżki nasion chia

Przygotowanie

1. Zamocuj ostrze wielofunkcyjne w kielichu do gotowania.
2. Umieść wszystkie składniki w kielichu do gotowania.
3. Posiekaj.
4. Przełóż do 6 foremek na kostki lodu (ok. 100 ml każda), włóż patyczki i wstaw do zamrażarki na minimum 4 godziny lub na całą noc, aż do zamrożenia.
5. Gotowe do podania! Smacznego!