SADNI SLADOLED IZ KOKOSOVEGA KEFIRJA

Sestavine:

- skodelica zamrznjenih jagod in malin
- skodelica zamrznjenega manga
- 1–2 zamrznjeni banani
- približno 100 g zamrznjenega domačega kefirja
- 2 korneta

Priprava probiotičnega sladoleda

Zamrznjeno sadje pustimo na sobni temperaturi približno 5–10 minut, da se zmehča, ne sme pa se odtaliti. Zamrznjeno sadje, banane in kefir v zaporednih plasteh dodajamo v aparat za sladoled. Aparat sadje nastrga; zaradi banane bo sladoled kremnat in sladek, kefir bo dodal probiotično moč, sadje pa dopolnilo okus in poskrbelo za svežino.

To je odlična poslastica za otroke. Če nimate aparata za pripravo sladoleda, bo delo opravil kvaliteten blender. Pazite le, da temeljito zmešate sestavine, da dobite pravo konsistenco. Med mešanjem se bo sladoled nabiral na stenah mešalnika. Prekinite mešanje in z žlico vse skupaj premešajte, nato nadaljujte z mešanjem. Uporabite lahko običajni mlečni kefir ali kefir iz kokosovega mleka, oba bosta naredila okusen probiotični sladoled.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

Več receptov s kefirjem najdete tukaj.

Izdelki uporabljeni v tem receptu:

Kefir Fermentor

Kupite na Kefirko.com

[BIO zrna mlečnega kefirja]

[Kupite na Kefirko.com]