



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Lody bez cukru - przepis

Dobre przepisy bez cukru powinny być jasne, kompletne i możliwe do powtórzenia w zwykłej kuchni. Dlatego najpierw warto sprawdzić składniki, a potem spokojnie przejść przez przygotowanie przepisu na lody bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

Czas przygotowania: 5 min

Czas całkowity: 5 min

Porcje: 1

Składniki

- 500 g arbuza (bez skórki)
- 500 g truskawek
- 1/2 soku z 1 cytryny
- 200 g mleka kokosowego
- 2 łyżki miodu

Przygotowanie krok po kroku

1. Zmiksujcie razem pokrojonego arbuza, truskawki oraz sok z połowy cytryny.
2. Dodaj białą i gęstą część mleka kokosowego oraz miód. Całość ponownie zmiksujcie.
3. Całość przelejcie do pojemnika i schowajcie na kilka godzin do zamrażarki.