



גלידת תותים, אגוזי קשיו ופירות יער

מצרכים:

- 1/3 כוס מים
- 1 כף שמן קוקוס
- 6-8 תמרים
- 1/2 כוס קשיו
- 125 גרם תות ופירות יער קפואים
- קורט מלח
- מגש קוביות קרח

אופן ההכנה :

ראשית יש להכין את בסיס השמנת:

יש להכניס את המים, שמן הקוקוס, הקשיו, התמרים והמלח למיכל הויטמיקס

יש להפעיל את הויטמיקס ולהעביר ממהירות 1 למהירות 10 למשך 30 שניות.

יש להשתמש בדוחף המזון.

לאחר מכן להוסיף את הפירות הקפואים עם הקרח ולהפעיל שוב את הויטמיקס באותו האופן,

למשך 30 שניות נוספות.

תהנו!