



Ingredience

- NIKAL Sladká syrovátka
- 1 litr vody
- 4 banány
- 100 g hořké čokolády
- 16 čerstvých jahod
- 4 jehly na špíz
- namrazené skleničky (z mrazáku)

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Ledový banánový dezert s jahodovým špízem



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 25 minut.

Příprava:

Pomocí metličky na sníh smícháme v hrnci 1 litr vody s 70g NIKAL Sladké syrovátky.

Oloupeme 4 banány, nakrájíme na menší kousky a vložíme do hrnce se syrovátkou. Ponorným mixérem vše rozmixujeme a vložíme do ledničky vychladit.

Ve vodní lázni rozpustíme 100g hořké čokolády.

16 čerstvých omytých jahod namočíme od špičky v hořké čokoládě a necháme ztuhnout v ledničce na talíři nebo na plechu. Vždy 4 zchlazené jahody s polevou napícheme na jeden špíz.

Studenou banánovou syrovátku nalijeme do namrazených sklenic a servírujeme s jahodovým špízem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 5,4 g • sacharidy: 44,7 g
bílkoviny: 4,7 g • vlákniny: 5,0 g • Energetická hodnota: 255 kcal