Mango veganská zmrzlina

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 2h 0min
Celkový čas: 2h 10min , Porce: **6**

615 kalorií , **0 g** cukrů , **45 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Lucie

Odkaz: https://srecepty.cz/mango-veganska-zmrzlina

Příprava

S tím, jak se teploty hnuly směrem ke 30 všichni toužíme po něčem, co je studené, sladké, dobré a zdravé. Takže, mangová zmrzlina, která je veganská (tedy bezlaktózová), je úplně ideální varianta :) Nechcete si kupovat zmrzlinovače ani podobné nesmysly, chcete prostě zmrzlinu. Ok, takže vezměte mango, plechovku kokosového mléka, 3 lžíce javorového sirupu a všechno to dejte do mixéru, rozmixujte do hladka a dejte do mražáku, tak na 2 hodiny. Tadá! Pokud víte, že budete někoho hostit na kafe se zmrzlinou v 5 odpoledne, tak si vytáhněte váš výtvor tak ve 4 :) Ty tuky se totiž přece jen rozpouští pomaleji, takže je potřeba se podle toho zařídit, pokud s tou zmrzlinou (která je tvrdá jako kámen) nebudete chtít svou návštěvu přizabít. Hezké léto a dobrou chuť!

Tip k receptu

Servírujte jen tak anebo s přízdobou exotických ovocí.

Ingredience

- 1 ks mango
- 1 plechovka kokosového mléka
- 3 lžíce javorového sirupu

Kategorie

Česká, Bezlepková