

تغذیه تهیه بستنی فقط با موز

شاید باور نکنید ولی درست است. شما می‌توانید تنها با موز، یک بستنی خوشمزه تهیه کنید...



شاید باور نکنید ولی درست است. شما می‌توانید تنها با موز، یک بستنی خوشمزه تهیه کنید. برای تهیه این بستنی خوشمزه، موزهایی را انتخاب کنید که کاملا رسیده باشند؛ چرا که تنها در این صورت است که شیرینی موز می‌تواند جایگزین شکر شود. ابتدا موزها را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید. سپس موزها را به مدت 1-2 ساعت درون فریزر قرار داده تا یخ بزنند. با استفاده از دستگاه همزن، موزها را خیلی خوب هم بزنید. از این لحظات جادویی که موزها تبدیل به بستنی می‌شوند لذت ببرید.