

## Φτιάξτε παγωτό με ένα μόνο συστατικό!

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δείτε πως

μπορείτε να φτιάξετε απαλό, κρεμώδες παγωτό, με ένα μόνο συστατικό και χωρίς παγωτομηχανή!

Το μαγικό συστατικό που μπορεί να κτυπηθεί και να γίνει ένα τέλειο, πλούσιο και μεταξένιο παγωτό, χωρίς πρόσθετα γαλακτοκομικά, γλυκαντικές ουσίες ή άλλα

συστατικά, είναι...η ΜΠΑΝΑΝΑ!



Πολύ απλά. παγώνετε τις μπανάνες (στην κατάψυξη) και στη συνέχεια τις βάζετε στο μπλέντερ μέχρι να γίνει το μείγμα κρεμώδες και αφράτο.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)