

ZMRZLINA

Banana split	188
Melounovo-kokosové nanuky	190
Mražený ananas v čokoládě	192
Jogurtové nanuky s borůvkami a granolou	194
Jablečná zmrzlina se skořicovou posypkou	196



BANANA SPLIT

Stěží budu hledat větší dobrotu, než jakou je banánová zmrzlina. Není snad týdne, kdy bych si nějakou její obdobu nedala. Není snad nic snazšího než rozmixovat mražené banány. To je základ, můžete jej ale doplnit o skořici, kakaový prášek, karob, ořechová másla, kokos, další ovoce nebo třeba superpotravin v sypané variantě, jako jsou prášek Maca, CamuCamu, Maqui, Acai, spirulina, chorella, Lucuma, Baobab aj. A co pak vytvořit takový inovovaný Banana split?

(cca 4 porce)

Vanilková zmrzlina

- 2 mražené banány
- špetka vanilkového prášku
- 1 lžička Maca prášku

Čokoládová zmrzlina

- 2 mražené banány
- 1 lžice raw kakaového prášku
- 1 lžička kakaových bobů

Jahodová zmrzlina

- 2 mražené banány
- ½ hrnku mražených jahod

Na dokončení

- 4 čerstvé banány
- kakaové boby
- včelí pyl

Banány nakrájíme na menší kousky a dáme na pár hodin zmrazit do mrazáku.

Pak už jen pomocí tyčového mixéru mixujeme jednotlivé druhy zmrzliny, až dosáhneme hladké, krémovité hmoty.

Čerstvé banány podélně přepůlíme, rozložíme na talíř, poklademe kopečkem vanilkové, čokoládové a jahodové zmrzliny, ozdobíme kakaovými boby, včelím pylem a ihned podáváme.



MELOUNOVO-KOKOSOVÉ NANUKY

Když kupuji kokosové mléko, ve většině případů končí ve zmrzlíně. Kokosové mléko je jako stvořené pro všechny mražené sladkosti. Propůjčuje jim dokonalou krémovitost. Opravdu se nemusíte děsit obávaných krystalků. U kokosového mléka jsem se s nimi ještě nesetkala. A už vůbec se nemusíte bát kombinace melounu, máty a kokosového mléka. Na své si totiž přijdou jak milovníci krémových zmrzlin, tak i osvěžujících...

(cca 12 ks)

Kokosová vrstva

- 1 plechovka kokosového mléka (400 ml)
- 1 lžičce kokosového cukru
- 1 lžička vanilkového extraktu

Melounová vrstva

- 2 hrnky melounu, *bez pecek*
- hrst mátových lístků
- 1 lžičce kokosového cukru

Kokosové mléko smícháme s kokosovým cukrem a vanilkovým extraktem. Odložíme jej do lednice a mezitím připravíme melounovou vrstvu. Na tu si vydlabeme meloun, zbavíme jej pecek a rozmixujeme spolu s mátovými lístky a kokosovým cukrem.

Formičky na nanuky střídatě plníme kokosovou a melounovou vrstvou do spotřebování. Doplníme dřívky a mrazíme. Před konzumací necháme chvíli povolit.



MRAŽENÝ ANANAS V ČOKOLÁDĚ

V létě se ze mě stává lenoch. Teplé počasí, plno sluníčka, venkovních aktivit. Opravdu se mi nechce trávit hodiny v kuchyni, což je bohužel takový paradox, protože léto je na úrodu velmi bohaté a není rok, kdy bych nelitovala, že jsem spoustu receptů jednoduše nestihla. Na druhou stranu se mi nechce sahat po kupované zmrzlině, a tak hledám nejjednodušší cestu k domácímu osvěžení...

(cca 8 ks)

Čokoláda

- 4 lžíce kokosového oleje
- 2 lžíce javorového sirupu
- 4 lžíce raw kakaového prášku

Na dokončení

- středně velký ananas
- kokosové chipsy
- kakaové boby

Roztopený kokosový olej prošleháme s javorovým sirupem, opatrně vmícháme kakaový prášek do jeho plného zpracování.

Ananas okrájíme, zbavíme dřevnaté vnitřní části a nakrájíme na špalíky. Ty napichujeme na dřívka a máčíme v připravené čokoládě.

Nakonec posypeme kokosovými chipsy či kakaovými boby, vložíme do nádoby vhodné do mrazáku a dáme mrazit.