



# BANĀNU "ŠOKOLĀDE" NO HUGO





Ja jūs un, jo īpaši, jūsu bērni mīlat šokolādi, izmēģiniet šo recepti. Pagatavojiet šokolādi bez šokolādes!



Tas ir ļoti vienkārši, veselīgi un gardi!

Jums būs nepieciešams:

5 nogatavojušies banāni

2 ēdamkarotes kakao

3 ēdamkarotes medus (tīri pēc gaumes, banāni ir saldi un reizēm nesaldinu nemaz).

Procedūra:

Ielieciet sagrieztus banānus kopā ar kakao un medu augstā blendera traukā un labi sablenderējiet.

Uzmanīgi! Ja kakao būs virspusē, var rasties pamatīgs mākonis.

VISS - GATAVS!!

Iesaku to ieslēgt ledusskapī vismaz uz 1 stundu, lai atpūšas.

Ja pievieno kokosriekstu eļļu, tad struktūra būs kā kulinārijas šokolādei, ko var izmantot kādā receptē, piemēram, pārliet jūsu mīļāko kūku.

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo