

Zhravo

Ovocné domáce nanuky



6 nanukov



Príprava: 10'
+ mrazenie



Ľahká

Potrebuujeme

Ovocné nanuky:

1 zrelé mango alebo
150g jahôd alebo
3 broskyne

do každého:

3 pl kokosovej vody
2 pl javorového sirupu
(iba ak máte radi sladké)
1 pl chia semienka

Citrónovo zázvorový:

Kokosová voda
Chia semienka
strúhaný zázvor
Citrónová šťava

Postup

Všetko spolu zmixujeme a nalejeme do nanukových foriem.

Množstvá budete vedieť odhadnúť podľa konzistencie, ktorá má byť riedka, ako džús. Ovocie zameňte podľa chuti a sezónnosti.

Dajte do mrazničky kým nanuk nezamrzne, cca 2 hodiny.

