

Fryst banangodis

FRYST BANANGODIS

Ger önskad valfri mängd

TILLAGNINGSTID:

10 minuter + 1 timme i frysen

Banan

Kokosyoghurt

Mandelsmör*

FÖRSLAG PÅ TOPPINGS - VALFRITT

Hackad mandel

Flingsalt

Hackad choklad

Allergiinformation: Receptet innehåller mandel.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore och Hemköp.

Fryst banangodis

Fryst banangodis

Endast 3 ingredienser krävs för att göra Fryst banangodis! Så enkelt att man börjar undrar varför man inte kommit på det förrän nu!

Detta läckra lilla tilltugg passar perfekt vid varma sommardagar men också när man vill ha något litet och gott till fredagsmyset eller till en kopp kaffe en dag mitt i veckan.

Du måste testa och låta dig förföras av dessa läckra små godbitar!

Så här gör du

- Skiva [bananen](#) i 1 cm breda skivor
- Fördela bananskivorna på en bricka med bakplåtspapper (se till att brickan går in i frysen)
- Tryck ut bananskivorna, så det blir några millimeter tjocka, med hjälp av förslagsvis botten av ett glas
- Klicka först ut [kokosyoghurt](#) och sedan [mandelsmör](#) på bananskivorna
- Toppa med valfri topping
- Ställ in i frysen och låt stå 1 timme innan du tar ut dem och njuter!

När de varit i frysen 1 timme är de perfekta att äta direkt!

Tips! Om du låter dem stå lite längre i frysen t.ex. över natten eller vill förvara dem ännu längre, så ta fram dem och låt dem stå i rumstemperatur en liten stund så att de tinar något, då de är hårdare i konsistensen.



Fler godbitar

Vill du njuta av fler goda recept som man enkelt greppar i handen och njuter av direkt så kan vi rekommendera följande läckerheter här från Paleoskafferiet.

- [Hjärtliga Praliner](#)

Fryst banangodis

- [Vattenmelonsdröm](#)
- [Sockerfria Mango gummies](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#) och [Hemköp](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
