



**Kuningatarjäätelö on maistuva ja terveellinen herkku, jonka ravintosisältö on huomattavasti monipuolisempi ja terveellisempi, kuin normaalissa jäätelössä tai karkeissa.**

**Vinkki: Kuori banaani / banaanit ennen kuin laitat ne pakastimeen. Näin sinun ei tarvitse yrittää kuoria tuota jäistä banaania. Se on hieman hankalaa!**

- **Ainekset / 1-2 annosta:**
- Banaani 1kpl
- Mansikka 100g
- Mustikka 200g
- Hera/riisi/soija/herneproteiinia 30g
- Kaura/manteli juomaa loraus

## Valmistus

- Kuori ja pilko banaani! Laita pilkottu banaani lautaselle/ kulhoon ja pakastimeen vähintään 3 tunnin ajaksi. Mitä suurempia banaanin palat ovat, sitä pidempään niiden pitää olla pakastimessa.
- Käyttäessäsi tuoreita marjoja laita nekin pakastimeen pariiksi tunniksi.
- Käyttäessäsi puolestasi pakastemarjoja, ota ne sulamaan n. 60min ennen jäätelön valmistamista.
- Banaanien jäädyttyä ja marjojen ollessa valmiit lisää ne tehosekoittimeen ja lorauta perään aavistus kaura/mantelijuomaa.
- Laita tehosekoitin päälle aluksi ”ice crush” tms voimakkaalle toiminnolle. Banaanin ja marjojen soseuduttua käännä tehosekoitin pienemmälle teholle, lisää heraproteiini tms jauhe ja anna sekoittimen surrata jäätelömassa tasaiseksi niin, että herajauhe sekoittuu jäätelöön kunnolla. Kaura / mantelijuoman määrällä voit itse määritellä sitä, kuinka paksua jäätelöstäsi haluat. Sitä kannattaakin lisätä vain todella vähän kerrallaan, ettei jäätelömassasta tule liian juoksevaa ja ohutta.
- Laita jäätelön päälle halutessasi pähkinöitä / manteleita ja nauti!
- NAUTI!

## Kuningatarjäätelön ravintosisältö:

### Ravintosisältö:

kcal: 360

hiilihydraatti: 46g

rasva: 4g

proteiini: 28g

kuitu: 11g