**Dzień dobry Dziewczynki Młodsze i Starsze!**

Lato nadchodzi wielkimi krokami! Za nami pierwsze słoneczne, cieplutkie dni.

Koniec roku za pasem… ☺

Dziś specjalnie dla Was wakacyjne smaki!

To sprawdzony pomysł na letnie lody bez maszynki.

Aż 3 różne smaki!

 To domowe lody w wersji błyskawicznej, bez maszynki, tylko kilka składników i gotowe! Można zajadać się tymi lodami przez całe lato, można komponować i wymyślać takie lody w nieskończoność, tworząc swoje ulubione smaki.

**Wegańskie lody z mango i mleka kokosowego**

* dojrzałe mango
* puszka mleka kokosowego

Mango obrać. Dodać gęste mleko (wodę oddzielić i wykorzystać do innych celów). Zmiksować składniki. Przełożyć do foremek i zamrozić.

**Lody jagodowo-jogurtowe**

* 200 g jagód
* 200 ml gęstego jogurtu typu greckiego
* 3 łyżki miodu

Jagody umyć, dokładnie odsączyć. Zmiksować wszystkie składniki. Przełożyć do foremek i zamrozić.

**Wegańskie lody truskawkowe**

* 200 g dojrzałych truskawek
* 2 dojrzałe banany
* łyżeczka ekstraktu waniliowego

Truskawki umyć, pozbawić szypułek. Banany obrać. Zmiksować wszystkie składniki. Przełożyć do foremek i zamrozić.

**WAŻNE**. Do lodów trzeba wybierać owoce dojrzałe, słodkie i aromatyczne. To podstawa sukcesu, a reszta to po prostu dobra zabawa. Aby bezpiecznie i bez uszkodzeń wyjąć lody z foremek, należy zanurzyć je na 15 sekund w gorącej wodzie. W tym czasie plastik lekko się nagrzewa i lody bezproblemowo można wyjąć by się nimi delektować bez końca. Foremki można kupić lub wykorzystać kubeczki po „danonkach”. Smacznego :)

****

**\*A My, czekamy na Wasze sukcesy.**

**\*\*Wspieramy Was i służymy pomocą.**