



Παγάκια smoothie

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

15
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε το γάλα στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια μαζί με την μπανάνα, το εκχύλισμα βανίλιας και τις φράουλες (ή την πραλίνα φουντουκιού ή τα ράσπερι) και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν ένα ωραίο, ομοιογενές μείγμα.
- Αν θέλουμε να είναι πιο γλυκό το smoothie, μπορούμε να προσθέσουμε μέλι, σιρόπι αγαύης ή ό,τι άλλο μας αρέσει - ακόμα και ζάχαρη.
- Μοιράζουμε το μείγμα σε μικρές θήκες σιλικόνης σαν παγοκύστες, τις οποίες βάζουμε στην κατάψυξη για 2 ώρες τουλάχιστον προτού σερβίρουμε.
- Τα αφήνουμε στην κατάψυξη μέχρι να τα καταναλώσουμε (διατηρούνται έως και 2 μήνες).

Tip

Για να απολαύσουμε το smoothie, απλώς βγάζουμε μερικά παγάκια από τις παγοκύστες και τα χτυπάμε στο μπλέντερ. Αν θέλουμε, το σερβίρουμε με ένα πολύχρωμο καλαμάκι και διακοσμούμε το ποτήρι μας με 2-3 φέτες φρούτων.

Συστατικά

- 400 γρ. γάλα εβαπορέ, ελαφρύ
- 1 μπανάνα, ώριμη, καθαρισμένη
- 1 κ.σ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 10 φράουλες
- 3 κ.σ. [πραλίνα φουντουκιού του Άκη](#)
- 15 σμέουρα (raspberries)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

71 Θερμίδες (kcal)	3.6 Λιπαρά (γρ.)	1.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.6 Υδατ/κες (γρ.)
4%	5%	8%	3%

6.4 Σάκχαρα (γρ.)	2.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.07 Αλάτι (γρ.)
7%	5%	4%	1%