

IZOZKIAK

Osagaiak:

- Izoztutako bananak
- Kakao purua hautsean
- Azukrea/eztia/agabe/panela...
- Txokolatezko txipak.
- Mugurdiak, mango, marrubiak.
- Bainilla esentzia.
- Fruitu lehorrak.

Errezeta goxoak, osasuntsuak eta ur birtual gutxikoak



1. Banana xerra finetan moztu eta gutxienez 6 orduz sartu hozkailuan. Kontuan eduki zenbat eta helduagoa izan orduan eta gozoagoa izango dela izozkia.
2. Banana eta beste osagaiak ontzi batean sartu eta txikitu testura egokia lortu arte.

TXOKOLATEZKO IZOZKIA

Erabili kakao hautsa eta nahi duzun gozagarria. Azkenean txokolatezko txipak gehitu.

BANILLA ETA FRUITU LEHORRAK

Gehitu bainilla esentzia eta bananarekin batera txikitutako fruitu lehorrak.

FRUTAK

Bananarekin batera, gehitu aldeztu aurretik izoztutako frutak.

On egin!

Produktuak erosteko orduan, aldez aurretik fijatzen zara Lokalak eta Sasoikoak (PLS) diren?

Ingredientes:

- Plátanos congelados.
- Cacao puro en polvo.
- Azúcar/miel/agabe/panela...
- Chips de chocolate.
- Frambuesas, mango, fresas...
- Esencia de vainilla.
- Frutos secos.



Kontuan eduki PLS batek ur virtual gutxiago kontsumituko duela beti, beraz beti izango dira ingurumena errespetatzeako aukera onena.

Konprobatu errezetaren osagaien artean zeintzuk diren sasoikoak eta zeintzuk ez. Kalkulatu errezetaren ur birtuala!
Osagaien batena topatzen ez baduzu ukeratu antzeko bat.



KONTSUMO ARDURATSUA, KALITATEZKO KONTSUMOA DA!