

# Vegansk lyn-is med froosh og frossen banan

3 store bananer

250 ml Froosh smoothie med mango og appelsin



Skær bananerne i skiver og frys dem i mindst 3 timer. Kom de frosne bananer i en blender sammen med smoothien og blend til en tyk softice. Servér med det samme eller kom det tilbage i fryseren og spis senere.

Energi pr. person: 506KJ/121Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 0,9 g.

Kulhydrat: 17,5 g.

Fedt: 0,2 g.