

Raw zmrzlina z konopných semínek

Složení:

40 g konopných semínek (15 minut namočené)

80 g kešu (8 hodin namočené)

1-2 banány

1 avokádo

2 lžíce medu nebo javorového sirupu

100 ml vody

1 lžíce citronové šťávy

vanilkový prášek

konopná semínka s cukrem a skořicí na posyp

Příprava:

Vše rozmixujte do jemné nadýchané hmoty a dejte na 12 hodin zamrazit. Před podáváním posypte konopnými semínky s cukrem a skořicí.