

Zdravý domácí nanuk

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

2 ks	banány
200 g	bílý smetanový jogurt
	vanilkový cukr (může být i stévie)
2 lžíce	drcené mandle



Postup přípravy

Banány oloupeme a překrájíme podélně na polovinu. Do rozkrojeného banánu vložíme dřevěnou tyčku na nanuky. Připravíme si talíř, nalijeme do něj jogurt a přidáme vanilkový cukr nebo stéviu (té dáme velmi málo, abychom to nepřehnali). Připravené banány obalíme v jogurtové směsi a posypeme drcenými mandlemi. Zmrazíme po dobu jedné až dvou hodin, dokud banán v jogurtu nebude zmrzlý.