

Krémes kesudiós banánturmix

Kesudió- vagy mandulatejjel készítve

- Krémes, különleges ízű, növényi tejjel készülő (tehéntej-mentes) tápláló ital.

Hozzávalók

- 5-6 dkg kesudió vagy hámozott mandula
- 3 banán
- 10 db datolya (ízlés szerint el is hagyható)
- 1-2 cm vaníliarúd
- ¼ teáskanál só (tengeri vagy Himalája)
- 6 dl víz

A kesudiót vagy a hámozott mandulát (néhány másodpercre forró vízbe dobva a mandula kissé kesernyés héja könnyen eltávolíthatóvá válik) 1 dl vízzel, a kevés sóval, a vaníliával (és a datolyával) krémesre mixeljük. Hozzáadva a 3 banánt és 2 dl vizet, újra mixeljük el. Végül öntsük hozzá a maradék vizet, majd utoljára mixeljük habosra. Pohárba öntve, mentalevéllel díszítve tálaljuk.