



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessin gluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=RidLRP_rSq4

Ingredientes

3 plátanos de Canarias
125 gramos de chocolate negro sin gluten
1 cucharadita de esencia de vainilla sin gluten
60 ml. de leche fresca



Cortamos 3 plátanos de Canarias en rodajas y los congelamos durante 3-4 horas. De este modo el tiempo de congelación posterior será mucho menor.



En una batidora, agregamos: los plátanos de Canarias congelados, 125 gramos de chocolate negro sin gluten machacado, 60 ml de leche fresca, y una cucharadita de esencia de vainilla sin gluten.



¡Batimos bien! Al principio te costará un poco (recuerda que el plátano está congelado pero con un poco de paciencia lo conseguirás. 😊)



Ponemos la mezcla en un recipiente bajo y la extendemos bien para que tenga uno 3-4 centímetros de grosor.



Congelamos una hora más. Paciencia glotón. ¡Ya casi está!



Ponemos un poco de hierbabuena o menta al gusto... ¡Y listo!

glotoness
sin gluten