



DESSERT

Banan- & mangoglass

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **10 min** Portioner: **2**

Härligt gul glass! God och nyttig - kan ätas både som mellanmål och som efterrätt. Eller till frukost med lite müsli på toppen!

Nice cream, glass gjord på en bas av fryst banan, kan varieras på en mängd olika vis. Här har jag blandat ungefär lika delar banan och mango och tillsatt lite nypressad apelsinsaft. Vill man ha glassen extra gul blandar man i lite gurkmeja!

Tänk på att frysa in bananen i god tid. Skär upp väl mogen banan i skivor och låt ligga i frysen ett par timmar innan det är dags att blanda glassen. Ett tips är att frysa in ett gäng bananer när man ändå är i farten, så finns det alltid klart när man blir sugen. Jag brukar lägga bananskivorna i små plastpåsar, 1-2 bananer per påse. Mangon som jag använde var i form av frysta tärningar från butiken, men självklart kan man även frysa in färsk mango på egen hand.



INGREDIENSER

- 1 st stor banan, fryst och skuren i bitar
- 150 g mangotärningar, frysta
- 1 st apelsin, saften
- 1 msk lönnsirap, agavesirap eller honung
- 1 tsk gurkmeja, malen

GÖR SÅ HÄR

- 1** Ta fram den frysta frukten och låt tina ett par minuter.
- 2** Lägg frukten i en blender eller matberedare (stavmixer går också bra att använda) och pressa över apelsinsaft. Tillsätt eventuellt lite sötning och gurkmeja.
- 3** Mixa väl till glassliknande konsistens. Fördela i glas. Servera direkt!