גלידיניות קפה, שוקולד, בננה וחמאת בוטנים

גלי סיל



*הכמויות מספיקות ל16 יחידות.

*נשנוש מתוק ובריא מ5 מרכיבים

מצרכים:

מנה אספרסו קצר מקפסולת אלטו הכתומה

חפיסת שוקולד מריר

2 בננות מעוכות

חמאת בוטנים טבעית עם שברי בוטנים

מעט מלח גס (אופציונלי לקישוט)

אופן ההכנה:

1. בתבנית שקעים של מיני קאפקייקס (24 שקעים) מפזרים מנג'טים קטנים.

2. בכל מנג'ט שמים שכבת חמאה בוטנים טבעית עם שברי בוטנים, מעל שכבת בננות מעוכות ומעל שוקולד מריר שהומס בפולסים של 30 שניות במיקרו עם מנת אספרסו קצרה של קפה.

3. לסיום מפזרים מלח גס ומכניסים למקפיא, לפחות למשך שעתיים עד שהכל יתקשה ויתייצב.

כשבא לכם נשנוש מתוק, הוציאו מהמקפיא את הגלידונית המשודרגת והבריאה שלכם 😉

בתאבון!