

アボカドとバナナのアイスクリーム

アボカドでリッチなアイスクリームに



材料 (作りやすい分量)

バナナ	1本 (正味 80g)
アボカド	1個 (正味 80g)
豆乳	100ml
黒砂糖	大さじ 3

作り方

- 1 バナナは皮をむき、適当な大きさに切る。
- 2 アボカドは縦半分にして種を除き、スプーンでかき出す。
- 3 ミキサーに 1 のバナナ、2 のアボカド、黒砂糖、豆乳を入れて攪拌する。
- 4 3 をバットに入れて冷凍庫で凍らせる。2-3時間経って凍ったら、フォークなどで空気を入れるようにかき混ぜ、冷凍庫に入れる。さらに 40 分程して取り出してかき混ぜ、冷凍庫に入れて凍らせる。