

Αυτό είναι το πιο υγιεινό μωσαϊκό με τρία υλικά, χωρίς ζάχαρη, για το σχολείο - Πανεύκολη συνταγή

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Γενικά Θέματα](#)



Αυτός ο εύκολος και υγιεινός σοκολατένιος κορμός, χωρίς ζάχαρη με μπανάνα φτιάχνεται με μόλις 3 απλά υλικά. Είναι μια από τις ωραιότερες και πολύ υγιεινές ιδέες για το κολατσιό των παιδιών σας στο σχολείο. Δείτε τη συνταγή βήμα προς - βήμα.

Υλικά για μωσαϊκό με τρία υλικά, χωρίς ζάχαρη

500 γρ. μπανάνες (ώριμες)

500 γρ. κουβερτούρα χωρίς ζάχαρη

300 γρ. μπισκότα πτι-μπερ ή digestive χωρίς ζάχαρη

Συνταγή για μωσαϊκό με τρία υλικά, χωρίς ζάχαρη

Λιώστε την κουβερτούρα σε μπεν-μαρί.

Πολτοποιήστε τις μπανάνες στο μπλέντερ.

Αναμείξτε τις λιωμένες μπανάνες με τη σοκολάτα.

Σπάστε τα μπισκότα με τα χέρια σε μικρά κομμάτια και προσθέστε τα στο μείγμα.

Ανακατέψτε καλά μέχρι να ενωθούν τα υλικά.

Πλάστε το μείγμα σε σχήμα κορμού πάνω σε λαδόκολλα

Παγώστε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 3 ώρες πριν το κόψετε

Έξυπνη ιδέα: Μπορείτε τη ζύμη να την κάνετε και στρογγυλά τρουφάκια, για μεγαλύτερη ευκολία και μεταφορά προς το σχολείο.

parapolitika.gr