



Three Good Spoons

stir it in - share it out

Easy banana ice cream **ငှက်ပျောသီးရေခဲမုန့်**.

Published on www.thekitchn.com - no sugar, no dairy!

Method

- Cut banana into chunks. Put into a bowl and cover, or a sealable plastic bag and freeze for at least 2 hours.
- Take out and put banana into a blender or food processor and blend until smooth and creamy.
- Add other ingredients, if using (honey, cinnamon, peanut butter, chocolate chips).
- Put back into a container with a lid and freeze or serve immediately.

နည်းလမ်း

- ငှက်ပျောသီးမှည့်များကို တစ်တုံးတစ်တုံးလှီးဖြတ်ပါ။ ပန်းကန်လုံးထဲသို့ ထည့်၍အဖုံးဖုံးထားပါ။ (သို့) ဇစ်ပါသော ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပြီးရေခဲသေတ္တာအခဲကန်ထဲသို့ 2 နာရီခန့် ထည့်ထားပါ။
- ထို့နောက် အေးခဲနေသော ငှက်ပျောသီးများကို ထုတ်ပြီး ကြိတ်စက်ထဲသို့ ထည့်ကာ ချောမွတ်သည် အထိ ကြိတ်ပါ။
- ပျားရည်၊ သစ်ကြမ်းပိုးမှုန့်၊ မြေပဲထောပတ်၊ ချောကလက်လုံးလေးများ ထည့်လိုပါက ထည့်နိုင်သည်။
- ဗူးထဲသို့ ပြန်ထည့်ကာ အလုံးပိတ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာ အခဲကန်ထဲသို့ ပြန်ထည့်ပါ။ (သို့) ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်၏။

- Serves 4
- Prep 15 mins plus freezing
- No sugar, GF, V, LF
- လူ 4 ယောက်စာ
- ပြင်ဆင်ချိန် - 15 မိနစ်
- ရေခဲကန်ထဲမှာထား
- သကြားမပါ

Ingredients

- 4-5 ripe bananas, peeled

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငှက်ပျောသီးမှည့် 4-5 လုံး၊ အခွံခွာ