



## INGREDIENTS

- 冷凍香蕉片 4 杯（約 4 根中型香蕉）
- 天然花生醬 ¼ 杯
- 純椰奶 ½ 杯
- 去籽椰棗 2-3 大顆

## DIRECTIONS

1. 製作香蕉基底 將冷凍香蕉片、花生醬和椰奶放入高功率果汁機或食物處理機中，以高速攪打至順滑。
2. 再加入椰棗（可以稍微剝開）以高速攪打至散開（不需要把椰棗打很細，可以保留顆粒感）。
3. 若混合物過於濃稠，可稍微逐漸加入更多椰奶，直到達到柔滑的冰淇淋質地。（需要分幾次慢慢打順很正常）

### 享用或冷凍

- 若喜歡軟雪糕口感，可立即食用。
- 若偏好較硬的冰淇淋質地，將混合物倒入鋪有烘焙紙的麵包模中，冷凍約 2 小時。食用前可在室溫下放置 5-10 分鐘，以便於挖取。

## NOTES

- 香蕉冷凍技巧：將香蕉切片後平鋪在烘焙紙上冷凍，可避免黏在一起，方便使用。
- 變化風味：可嘗試加入巧克力粉、冷凍莓果等新口味
- 保存方式：將剩餘的冰淇淋存放於密封容器中，冷凍保存。食用前可稍微解凍，以達到最佳口感。