



/ 食材 /

香蕉、酸奶、面包糠

/ 步骤 /

1、准备好香蕉、酸奶、面包糠、竹签和保鲜盒。



3、用准备好的竹签穿起来，放入保鲜盒中（没有竹签可以用牙签或者不穿也行，只要分开放置就好）



5、盖上盖子密封，放入冰箱冷冻2个小时。



/ 小贴士 /

- 1、没有竹签的可用牙签代替，或者直接不用，一片一片码入保鲜盒，但翻面时就需要用筷子帮忙了。速度要快，不然香蕉容易氧化变黑。
- 2、据网友亲测，把面包糠换成奶粉或者椰蓉，也是好吃的不要不要的
- 3、冷冻后，为了便于将冻香蕉从保鲜盒里取出，可在室温下稍过一会儿再取，或将盒子直接置于热水上一会儿便能轻松取出了。