



Wegański pudding czekoladowy z kokosową śmietanką

★★★★★ (22)



20 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

489 kcal / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
190.13 kcal	3.45 g	10.11 g	15.90 g	2.28 g	9.51 %
9.51%	6.9%	3.74%	22.71%	9.12%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko kokosowe - 100g (½ szklanki)
- Awokado - 280g
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Syrop klonowy - 25g (5 łyżeczek)
- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stołowe)
- Mleczko kokosowe - 200g (20 łyżek stołowych)
- Truskawki - 60g (½ szklanki)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Cukier puder - 2.5g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do miski wlej mleko kokosowe, syrop klonowy, ekstrakt z wanilii, dodaj obrane i pokrojone awokado, kakao oraz masło orzechowe. Blenduj do momentu uzyskania kremowej konsystencji.

KROK 2: Pudding przełóż do salaterki i wsadź do lodówki na 15 minut.

KROK 3: W tym czasie przygotuj kokosową bitą śmietanę. Pamiętaj, żeby mleczko z którego robisz śmietankę było bardzo dobrze schłodzone (najlepiej trzymaj je w lodówce min. 8 godzin). Delikatnie otwórz puszkę ze schłodzonym mleczkiem. Wierzchnią część śmietanki przełóż łyżką do miski. Ubijaj do momentu uzyskania pysznej śmietanki. Następnie dodaj pół łyżeczki cukru pudru, kilka kropel ekstraktu z wanilii i ponownie ubijaj przez kilka sekund.

KROK 4: Pudding wyjmij z lodówki. Udekoruj go podprażonymi płatkami migdałów, pokrojonymi owocami i śmietanką.

* Aby mieć większą pewność uzyskania bitej śmietany z mleka kokosowego, możesz miskę w której będziesz ją przyrządzać wsadzić na 30 minut do lodówki.

Smacznego!

