

Pudding pistacjowy

★★★★★½ (32)

20 minut + | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

324 kcal / 1 porcję (148 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
218.26 kcal	**4.60** g	**14.74** g	**16.92** g	**2.59** g	**10.91** %
10.91%	9.2%	5.46%	24.17%	10.36%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Awokado - 140g
- Orzechy pistacjowe - 50g
- Mleczko kokosowe - 30g (3 łyżki stołowe)
- Woda kokosowa - 44g (¼ szklanki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Syrop klonowy - 25g (5 łyżeczek)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Awokado obierz i oddziel od pestki. Następnie pokrój i wsadź do misy blendera.

KROK 2: Obrane pistacje namocz w letniej wodzie przez 15 minut. Część suchych pistacji odłóż do dekoracji.

KROK 3: Do misy blendera przesyp namoczone pistacje, dodaj syrop klonowy, wodę kokosową, szczyptę soli, ekstrakt z wanilii, sok z cytryny i śmietankę (wierzchnia część) z mleczka kokosowego. Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4: Pudding rodziel do dwóch słoiczków i wsadź do lodówki na min. 30 minut.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję