



## Pudding pistacjowy

★★★★★ (31)

20 minut +

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**324 kcal** / 1 porcję (148 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                 |                                      |                                      |                                    |                      |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| <b>Kaloryczność</b><br>218.26 kcal<br>10.91% | <b>Białko</b><br>4.60 g<br>9.2% | <b>Węglowod.</b><br>14.74 g<br>5.46% | <b>Tłuszcze</b><br>16.92 g<br>24.17% | <b>Błonnik</b><br>2.59 g<br>10.36% | <b>GDA</b><br>10.91% |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------|



### 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 rozdel do dwóch stoiczków i wsadź do lodówki na min. 30 minut.

Smacznego!

