



## Pudding pistacjowy

★★★★★ (32)

20 minut +

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**324 kcal** / 1 porcję (148 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



### 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!

