



Pudding pistacjowy

★★★★★ (29)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

324 kcal / 1 porcję (148 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* 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 miski blendera.

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

KROK 3: Do miski 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 rozdziel do dwóch słoiczków i wsadź do lodówki na min. 30 minut.

Smacznego!

