



Pudding pistacjowy

★★★★★ (33)



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%



Składniki

- Awokado - 140g
- Orzechy pistacjowe - 50g
- Mleczko kokosowe - 30g (3 łyżki stołowe)
- Woda kokosowa - 44g (1/4 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 odtóż 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!

