



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów  
> Wegański pudding czekoladowy z kokosową śmietanką



## Wegański pudding czekoladowy z kokosową śmietanką

★★★★★ (22)



20 minut



3 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**489 kcal** / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>190.13 kcal</b> 9.51%	Białko <b>3.45 g</b> 6.9%	Węglowod. <b>10.11 g</b> 3.74%	Tłuszcze <b>15.90 g</b> 22.71%	Błonnik <b>2.28 g</b> 9.12%	<b>GDA</b> <b>9.51 %</b>
---	---------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mleko kokosowe - 100g (½ szklanki)
- Awokado - 280g
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Syrop klonowy - 25g (5 łyżeczek)
- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stołowe)
- Mleczko kokosowe - 200g (20 łyżek stołowych)
- Truskawki - 60g (½ szklanki)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Cukier puder - 2.5g (½ łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do miski wlej mleko kokosowe, syrop klonowy, ekstrakt z wanilii, dodaj obrane i pokrojone awokado, kakao oraz masło orzechowe. Blenduj do momentu uzyskania kremowej konsystencji.

**KROK 2:** Pudding przełóż do salaterki i wsadź do lodówki na 15 minut.

**KROK 3:** W tym czasie przygotuj kokosową bitą śmietaną. Pamiętaj, żeby mleczko z którego robisz śmietankę było bardzo dobrze schłodzone (najlepiej trzymaj je w lodówce min. 8 godzin). Delikatnie otwórz puszkę ze schłodzonym mleczkiem. Wierzchnią część śmietanki przełóż łyżką do miski. Ubijaj do momentu uzyskania pysznej śmietanki. Następnie dodaj pół łyżeczki cukru pudru, kilka kropel ekstraktu z wanilii i ponownie ubijaj przez kilka sekund.

**KROK 4:** Pudding wyjmij z lodówki. Udekoruj go podprażonymi płatkami migdałów, pokrojonymi owocami i śmietanką.

*\*Aby mieć większą pewność uzyskania bitej śmietany z mleka kokosowego, możesz miskę w której będziesz ją przyrządzać wsadzić na 30 minut do lodówki.*

Smacznego!

