

Wegański pudding tofu z truskawkami

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 5 minut

Liczba porcji: 1

Czas gotowania: 1 minuta

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

1. W naczyniu umieść nóż. Włóż 180 g tofu naturalnego, 1 banana, 20 g ksylitolu, 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego oraz 70 g napoju roślinnego. Zmiksować - czas 15 sekund, prędkość 7.
 2. Powstałą masę zgarnąć ze ścianek naczynia przy pomocy łopatkki, jeszcze raz zmiksować - czas 15 sekund, prędkość 7.
 3. Zawartość naczynia przełożyć do pucharka.
 4. Do naczynia włożyć 100 g truskawek, zmiksować - czas 10 sekund, prędkość 7.
 5. Przełożyć na wierzch puddingu, posypać płatkami migdałowymi.
-

Wskazówki :

Kaloryczność: 510 kcal

B / T / W: 27,1 g / 22,2 g / 61,3 g