LINŲ SĖMENŲ-SAULĖGRĄŽŲ CHALVA

Recipes - Receptai
Written by zaliavalgis.lt
Wednesday, 20 February 2019 15:46



Reikės:
* 150 g linų sėmenų;
* 150 g lukštentų saulėgrąžų;
* 30 ml vandens;
* 12 vnt. Keimling datulių be kauliuko;
* 1 valg. šaukšto Nutiva šalto spaudimo kokosų aliejaus;
* priedų pasirinktinai: vanilės pupelių pastos, kakavos, Ceilono cinamono, razinų ar pan.

Gaminimas:
Saulėgrąžas kaitinkite 5 minutes iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Atvėsusias saulėgrąžas ir linų sėmenis sumalkite maisto smulkintuvu Vitamix. Maltas sėklas perkelkite į kitą indą. Į maisto smulkintuvą sudėkite datules, pilkite vandenį bei aliejų ir malkite iki vientisos, kreminės masės. Pasirinktus prieskonius ir maltas datules perkelkite į indą su maltomis sėklomis ir labai gerai išmaišykite. Gautą masę sudėkite į kepimo popieriumi išklotą indelį ir palikite porai valandų.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/linu_semenu_chalva.jpg}

Last Updated on Thursday, 21 February 2019 11:33