SALDŽIŲJŲ BULVIŲ PUDINGAS

Recipes - Receptai
Written by zaliavalgis.lt
Tuesday, 30 October 2018 18:32



Reikės:

* 500 g saldžiųjų bulvių;
* 1 stiklinės Keimling anakardžių riešutų;
* 400 ml (1 skardinės) kokosų pieno;
* 1/2 stiklinės šviežiai spaustų apelsinų sulčių;
* 3 v.š. citrinos sulčių;
* 3 v.š. agavų sirupo;
* 1 v.š. tarkuoto šviežio imbiero šaknies;
* 1 a.š. Ceilono cinamono;
* 1 a.š. vanilės ekstrakto;
* 1/2 v.š. Keimling riešutų užtepo;
* kelių prieskoninių gvazdikėlių;
* žiupsnelio Himalajų druskos.

Gaminimas:
Nuskustas saldžiąsias bulves 30 min. kepame iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Iškeptas saldžiąsias bulves ir visus likusius ingredientus sudedame į Vitamix maisto smulkintuvą, ir sumalame iki vientisos kreminės masės. Galima iš karto patiekti, bet pudingas bus dar skanesnis, jei prieš patiekiant per naktį palaikysite šaldytuve.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

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

Last Updated on Wednesday, 07 November 2018 11:55