AUGALINIS "SVIESTAS"

Receptai - Receptai
Parašė zaliavalgis.lt
Antradienis, 2018 Kovas 20 20:06



Reikės:

* 250 g kokosų aliejaus*;
* ½ stiklinės augalinio nesaldinto pieno;
* ¼ stiklinės aliejaus;
* ½ arb. šaukštelio druskos;
* 1 arb. šaukštelio natūralaus obuolių acto;
* 3 valg. šaukšto sojos lecitino.

Gaminimas:

Šiek tiek pašildome kokosų aliejų, kad ištirptų bei taptų takus ir pilame į Vitamix maisto smulkintuvą. Ten pat sudedame visus likusius ingredientus ir gerai suplakame. Gautą skystoką kreminę masę perpilame į pasiruoštą indą, paliekame atvėsti ir dedame į šaldytuvą. Vakare taip paruošę "sviestą", ryte jau galėsite juo mėgautis.

*nemėgstantiems dominuojančio kokosų kvapo reiktų naudoti bekvapį aliejų.

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

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

Atnaujinta Ketvirtadienis, 2018 Kovas 22 11:58