

DAIGINTŲ GRIKIŲ DESERTAS

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Antradienis, 2018 Rugpjūtis 28 17:48



2 porcijoms reikės:

* 1 stiklinės daigintų žalių (termiškai neapdorotų) grikių;

* 1 banano;

* žiupsnelio Himalajų druskos.

Galimi priedai:

* kakavos;

* šaldytų ar šviežių uogų;

* Ceilono cinamono;

* mėgstantiems saldžiau: džiovintų datulių, džiovintų papajų, agavos sirupo ar pan.

Gaminimas:

Visus ingredientus dedame į Vitamix maisto smulkintuvą ir naudodami grūstuvą sumalame iki vientisos masės.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/20180828_105805.jpg}

Atnaujinta Ketvirtadienis, 2018 Rugpjūtis 30 14:27