

# KARŠTAS MOLIŪGŲ ŠOKOLADAS

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Trečiadienis, 2018 Rugsėjis 26 16:04



Reikės:

- 1 stiklinės moliūgų tyrės\*;
- 1 stiklinės augalinio pieno;
- 1 v.š. kakavos miltelių;
- 1-2 v.š. agavų sirupo;
- 1/2 a.š. Ceilono cinamono miltelių;
- žiupsnelio Himalajų druskos;
- žiupsnelio vanilės miltelių;

Gaminimas:

Augalinį pieną sumaišome su moliūgų tyre ir pakaitiname iki virimo. Pašildytą skystį ir likusius ingredientus sudedame į [Vitamix maisto smulkintuvą](#) ir

labai gerai suplakame. Gardiname šokolado drožlėmis.

Skanaus!

\* Moliūgų tyrės gaminimas. Nuplovus moliūgą, išskobiami sėklas ir nelupant odos supjaustome stambokais gabalais. Paruoštus gabalus sudedame ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepame orkaitėje 180 laipsnių temperatūroje apie valandą, kol moliūgas suminkštės. Palaukiame kol iškeptas moliūgas atvės ir šaukštu atskyrę nuo odos sudedame į [Vitamix maisto smulkintuvą](#). Nuo odos atskirtą moliūgą sumalame iki vientisos masės. Taip paruoštą moliūgų tyrę šaldytuve galima laikyti kelias dienas. Norint sandėliuoti moliūgų tyrę ilgesnį laiką, galima ją užšaldyti.

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: [FB "Veganiški receptai"](#)

{JFBCGraph image=[https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/20180925\\_125357\\_1.jpg](https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/20180925_125357_1.jpg)}

Atnaujinta Ketvirtadienis, 2018 Spalis 04 09:55