

LINŲ SĖMENŲ-SAULĖGRAŽŲ CHALVA

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Trečiadienis, 2019 Vasaris 20 15:46



Reikės:

- * 150 g linų sėmenų;
- * 150 g lukštentų saulėgražų;
- * 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:

Saulėgražas kaitinkite 5 minutes iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Atvėsusias saulėgražas 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}

Atnaujinta Ketvirtadienis, 2019 Vasaris 21 11:33