

SALDŽIŲJŲ BULVIŲ PUDINGAS

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Antradienis, 2018 Spalis 30 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 užtepai](#);
- * kelių prieskoninių [gvazdikėlių](#);
- * žiupsnelio [Himalajų druskos](#).

Gaminimas:

Nuskustas saldžias bulves 30 min. kepame iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Iškeptas saldžias 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}

Atnaujinta Trečiadienis, 2018 Lapkritis 07 11:55