

CHIA SÉKLŲ DESERTAS SU ANAKARDŽIŲ GÉRIMU

Receptai - Receptai

Автор: zaliavalgis.lt

30.01.2019 17:57



2 porcijoms reikės:

- * 50 g Keimling anakardžių riešutų;
- * 200 ml vandens;
- * 1 a.š. vanilės ekstrakto;
- * žiupsnelio Himalajų druskos;
- * 4 v.š. chia sėklų;
- * 6 vnt. Keimling datulių be kauliukų;
- * juodųjų serbentų uogų papuošimui (gali būti šaldytos).

Gaminimas:

Į Vitamix maisto smulkintuvą suberkite kelias valandas mirkytus anakardžių riešutus (jei skubate, galite nemirkyti), sudėkite datules, supilkite vandenį, vanilės ekstraktą, suberkite druską ir viską gerai suplakite. Pagamintą anakardžių riešutų gėrimą supilkite į dvi desertines, įmaišykite po 2 v.š. chia sėklų ir palikite bent kelioms valandoms šaldytuve. Prieš patiekiant papuoškite uogomis.

Skanaus!

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

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

Обновлено 31.01.2019 12:08