

ŠOKOLADINIS AVOKADŲ PUDINGAS

Receptai - Receptai

Автор: zaliavalgis.lt

12.02.2020 09:25



Ingredientai:

- * 1 avokadas be kauliuko, nuluptas;
- * 240 ml migdolų pieno,
- * 100 g pamirktų Keimling datulių be kauliukų,
- * 60 g kakavos miltelių,
- * 30 g Nutiva šalto spaudimo kokosų aliejaus.

Gamyba:

1. Sudėkite visus ingredientus į Vitamix smulkintuvo indą nurodytu eiliškumu, uždenkite dangtį.
2. Pasirinkite 1 greitį.
3. Įjunkite smulkintuvą ir didinkite greitį iki didžiausio.
4. Plakite 30-45 sekundes, grūstuvu stumdami ingredientus link peiliukų. Atvėsinkite ir patiekite.

Skanaus!

Receptas ir nuotrauka - Vita-Mix Corporation

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

Обновлено 06.05.2022 13:50