

Tuorepuuro karpalosta ja luumusta (vegaaninen)



10 min. 262 kcal SteviaSweet Neste

Valtismus

Skölj och dela plummonet. Ta bort kärnan. Häll över plummonet, cranberries, nötterna och den vegetabiliska mjölken i stavmixerns skål och mixa ihop till en jämn konsistens. Häll över blandningen i en större skål och tillsätt de övriga ingredienserna. Låt stå några timmar eller till nästa dag i kylskåp.

Dela upp i portioner och dekorera om du så önskar med cranberries, nötter och plummon.

Ainekset 2 annosta

1	luumu
1 dl	karpaloita
1/2 dl	cashewpähkinöitä
2 dl	kasvimaitoa
1 1/2 dl	kaurahiutaleita
1 tl	SteviaSweet Jauhe
1/4 tl	jauhettua kardemummaa

Tarjoiluun

tuoretta luumua
karpaloita
cashewpähkinöitä

Ravintoarvot per annos

262	kcal
1102	kJ
14	g Proteiinia
28.5	g Hiilihydraatit
12.5	g Rasvaa