

Bilute raw "rest de lapte vegetal"



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Pana ieri, mereu faceam putin lapte vegetal si il consumam ca atare (*adica nu il strecuram*).

Insa de data asta am vrut sa vad cat tine laptele la frigider (*3 zile*) si cum e procesul asta de "separare/stoarcere".

Daca tot am ramas, la 1 L de lapte cu o parte solida destul de consistenta, am zis ca pot "salva pulpa" si sa fac ceva dulce raw! :)

Consider ca poti face orice din pulpa si le poti combina cu orice iti place.

Eu am folosit ce am avut pe la indemana; asa ca daca iti place sa nu arunci nimic si sa ai mereu ceva de mancat dulce prin casa, testeaza si aceste **Bilute raw cu goji!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 2 linguri [miere cruda](#) (*vegan, foloseste [sirop de artar](#)*)
- 1 lingura [cacao pudra](#)
- 3 linguri [goji](#)
- 1 varf de lingurita cardamom macinat
- restul dur de la [laptele vegetal](#)

Fix in bolul in care ai stors laptele, varsa restul de la laptele vegetal si restul ingredientelor, amesteca bine pana obtii o pasta, apoi ia cate o lingurita si formeaza, in palme, bilutele!

Pofta buna! ^_^

***Bonus:** merita tavalite prin [fulgi de cocos!](#) ☐☐