

Caramel glace cu spirulina crunchies



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Imi amintesc ca am incercat odata, sa gust niste spirulina pudra in apa si.. nu s-a mai intamplat a doua oara!

Asta pana cand "am deschis ochii" si am constatat ca alimentatia mea actuala nu imi oferea [necesarul meu de proteina zilnica](#).

Am inceput sa introduc mai multe alimente vegane in dieta mea (*linte, arahide, etc*), ba chiar si proteic izolat, insa nici asa nu prea imi luam aportul zilnic de proteine.

Norocul m-a pocnit cand cand grozavii de la [Spinoa](#) mi-au scris si "m-au luminat" cu aceasta [spirulina crunchies](#)! Este plina de proteina; mai exact contine 60% proteina (*pe langa fier, antioxidanti si alte vitamine*) si este super bunaaaa!

Daca lumea (*da da...si eu candva, de mult*) fuge de spirulina din cauza gustului, eu am ajuns sa prepar cate ceva doar pentru ca ador textura ei in preparate! Unde mai pui ca ii da si o culoare misto si e plina de nutrienti!? ^_^

Revenind, azi postez si prima reteta cu Spirulina Crunchies. Daca ti-au placut [caramelele din curmale](#), clar vei toarce de placere si la degustarea acestui **Caramel glace cu spirulina crunchies** care este super usor de facut si mega dulce!

Pentru 4 portii ai nevoie de:

- 300ml [lapte de cocos](#)
- 3 linguri [unt de migdale](#)
- 3 linguri de [spirulina "Spinoa crunchies"](#)
- 3 linguri [ulei de cocos](#), topit
- 1 cana de [curmale](#)
- 1 mana de [nuci](#), taiate bucatele
- 1 praf de [sare de himalaya](#)

Intr-un bol pune laptele de cocos, untul de migdale, uleiul de cocos, curmalele si mixeaza (*blenderul vertical e mai bun aici*).

Ador texturile asa ca am adaugat la final spirulina crunchies, nucile si sarea!

Amesteca pana obtii consistenta dorita, apoi intr-o tava (*unsa cu putin ulei de cocos*), toarna compozitia (*cam 3-4cm*) preseaz-o bine si bag-o in congelator minim 2 ore (*ideal e sa o lasi peste noapte*).

Apoi o scoti din tava, o tai cubulete, presari niste spirulina crunchies peste si asta e minunatia de dulce raw-vegan care ma cucereste: gust plus textura!

