

Reteta vegana de Tiramousse



TIMP PREGĂTIRE

10 min

TIMP GĂTIRE

15 min

PORȚII

3 pers

CALORII

200 kcal

● Ingrediente

100g seminte de chia

40g lupin/cicoare

4 linguri pudra de roscove/carob

4 linguri sirop de artar

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Prepari bautura din lupin cu *1/2 cana apa fierbinte peste 3 lingurite de lupin si amesteca*).

Pana se raceste oleaca intr-un vas (*eu am pus desertul in 3 boluri de inghetata individuale*), pune toate ingredientele de baza si amesteca si pune-le in frigider.

02 Pasul 2

Cu un mixer amesteca toate cele 3 ingrediente iar cand baza s-a racit/intarit bine, adaugam crema peste.

Da totul la frigider pentru minim 30 de minute, pot fi lasate si peste noapte ca semintele de chia sa absoarba toata aroma.