

Shake brzoskwiniowy

Przepis dodany przez użytkownika meredith



Orzeźwiający deser – źródło białka roślinnego, niezbędnych witamin i składników mineralnych.

Czas przygotowania: 10 minut
Ilość porcji: 3-4
Stopień trudności: bardzo łatwe
Kaloryczność: 164 kCal

Potrzebne składniki:

- tofu naturalne Polsoja - 90 g
- brzoskwinie w lekkim syropie - 150 g
- syrop z brzoskwiń - 250 ml
- mleko kokosowe (schłodzone) - 200 ml
- drobny cukier - 1 łyżka(i)
- otarta skórka z pomarańczy - 1/2 łyżeczka(i)

Przydatne akcesoria:

blender

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Tofu rozdrabniamy, przekładamy do blendera. Dodajemy brzoskwinie i wlewamy syrop. Miksujemy do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji.
- 2.** Mleko kokosowe wlewamy do dużej miski i ubijamy przez 3-4 minuty, aż mleko zwiększy swą objętość. Następnie wlewamy powoli do mleka zmiksowane składniki, przez cały czas ubijając, na koniec dodajemy otartą skórkę z pomarańczy, mieszamy i wlewamy do szklanek. Można dodać kilka kostek lodu i ozdobić skórką z pomarańczy.

Jak podawać?

schłodzony

Uwagi:

Przepis autorstwa Marioli Białołęckiej