



Trema
Spalmabile
CECI E CIOCCOLATO

Vegan e Kid
Friendly

Crema Spalmabile di Ceci e Cioccolato

FACILISSIMA E PERFETTA PER LA COLAZIONE



Ingredienti

250 G CECI COTTI
150 ML BEVANDA VEGETALE A SCELTA
1 CUCCHIAIO SCIROPPO ACERO O AGAVE
2 CUCCHIAI CACAO AMARO IN POLVERE
1/2 BACCA DI VANIGLIA (OPZIONALE)
100 G BURRO DI MANDORLE (O NOCCIOLE O ARACHIDI)

Preparazione

1. SCOLA I CECI E SE HAI PAZIENZA ELIMINA LE PELLICINE
2. DISPONILI NEL MIXER INSIEME A TUTTI GLI ALTRI INGREDIENTI E 100 ML DI BEVANDA VEGETALE A TUA SCELTA
3. INIZIA A FRULLARE IL TUTTO FINO A OTTENERE UNA CREMA, COME UN HUMMUS, CREMOSO E LISCIO
4. REGOLA LA CONSISTENZA AGGIUNDO IL RESTO DELLA BEVANDA VEGETALE SE NECESSARIO.
5. TRASFERISCI IN UN VASETTO STERILIZZATO E CONSERVA IN FRIGO PER UN MASSIMO DI 4-5 GIORNI
6. CONSUMA CON PANE TOSTATO, CREPES O PANCAKES VEGANI O AGGIUNGI AD UN PORRIDGE O AL TUO YOGURT VEG PREFERITO.

Note Golose

CAMBIA DI VOLTA IN VOLTA IL BURRO DI FRUTTA SECCA COSÌ DA SCOPRIRE QUALE COMBINAZIONE È LA TUA PREFERITA, IO ADORO QUESTA CREMA CON IL BURRO DI MANDORLE GREZZE AD ESEMPIO!