

Waniliowy fit mini tofurniczek z kremem czekoladowym i czereśniami



Składniki

2 łyżka - płatki owsiane
200 g - siliken tofu
1/2 łyżeczka - cukier
waniliowy (lub odrobina
aromatu waniliowego +
dowolny słodzik))
1 łyżka - sok z cytryny
1 łyżka - kakao
1/2 szt. - awokado
1 szt. - banan
kilka szt. - czereśnie lub
wiśnie

Opis wykonania

Zdrowy FIT deser, którym można delektować się bez wyrzutów sumienia. Wegański i bezglutenowy.

Płatki owsiane zalewamy w pucharku odrobiną wrzątku, odstawiamy. Siliken tofu blendujemy z sokiem z cytryny i cukrem waniliowym (lub aromatem i słodzikiem). Nakładamy na masę z płatków dodając kilka czereśni. Awokado, banana i kakao blendujemy na gładki krem. Wykładamy na masę z tofu. Dekorujemy czereśniami i schładzamy.