

Kokosovo-rozinková pomazánka



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 3

589 kalorií , 0 g cukrů , 24 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/kokosovo-rozinkova-pomazanka>

Příprava

Všechny suroviny kromě mandlí vložíme do mixéru a rozmixujeme. Potřeme sladké pečivo a můžeme posypat strouhanými mandlemi.

Ingredience

- ✓ 1 hrnek nakrájeného banánu
- ✓ 1 hrnek nastrohaného tofu
- ✓ 1/2 hrnečku rozinek
- ✓ 2 lžíce medu
- ✓ 4 lžíce kokosové moučky
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ trochu nastrohaných mandlí

Kategorie

Jídlo na každý den, Rodina, Pomazánka