

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