

Pumpkin spice latte z orzechami

Czas ogółem **10 min** 7 min Czas przygotowania 3 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.065 kJ / 255 kcal

Tłuszcz: **13 g** Białko: **7 g**

Węglowodany: **20,9 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

4 łyżki purée z dyni Hokkaido
2 łyżki syropu klonowego
2 łyżeczki Naturalnie warzony
bezglutenowy sos
sojowy Tamari Kikkoman
1 łyżeczka mielonego cynamonu
0,5 łyżeczki mielonych goździków
0,5 łyżeczki mielonego kardamonu
0,5 łyżeczki mielonego imbiru ginger
1 szczypta mielonej gałki
muszkatołowej
4 szoty espresso
400 ml napoju grochowego
2 łyżki pestek dyni
2 łyżki orzechów pekan

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

4 łyżki purée z dyni Hokkaido - **1 łyżka** syropu klonowego - **1 łyżeczka** Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman - **1 łyżeczka** mielonego cynamonu - **0,5 łyżeczki** mielonych goździków - **0,5 łyżeczki** mielonego kardamonu - **0,5 łyżeczki** mielonego imbiru - **1 szczypta** mielonej gałki muszkatołowej
Wymieszaj purée z dyni z syropem klonowym, Bezglutenowym sosem sojowym Kikkoman i przyprawami. Podziel mieszankę między dwa kubki.

Krok 2

4 szoty espresso - **400 ml** napoju grochowego
Mieszankę dyni z przyprawami zalej gorącym espresso i spienionym napojem grochowym.

Krok 3

2 łyżki pestek dyni - **2 łyżki** orzechów pekan - **1 łyżeczka** Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman - **1 łyżka** syropu klonowego
Pestki dyni i orzechy pekan upraż na suchej patelni. Zmniejsz ogień i dodaj syrop klonowy oraz Bezglutenowy sos sojowy Kikkoman. Gdy składniki równomiernie pokryją się glazurą, wykorzystaj je jako posypkę do latte.