Sojowy budyń amarantusowy z syropem z jakonu

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- płatki amarantusowe - 4 łyżka
- truskawki - 1 szklanka
- banan - 1 szt.
- jogurt sojowy - 400 g
- syrop z jakonu - 1 łyżka
- migdały - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Ten budyń to mieszanka przepysznych wegańskich produktów! Jest słodki, kremowy i co najważniejsze zdrowy!!!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki ugotować w wodzie i odstawić do wystudzenia.

KROK 2: Ostudzone płatki zblendować z truskawkami, bananem, jogurtem oraz syropem z jakonu.

KROK 3: Całość schłodzić i podać z migdałami.