Czekoladowy mus z komosy ryżowej - wegański, bez glutenu i cukru :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- komosa ryżowa - 60 g
- napój roślinny - 350 ml
- kakao - 1 łyżka
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- daktyle - 50 g
- orzechy ziemne - 30 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę wypłucz pod bieżącą wodą. Wsyp do garnka, dodaj daktyle, kakao, cynamon i zalej 200 ml napoju. Gotuj ok. 20 minut, aż quinoa wsiąknie płyn i masa będzie gęsta. Następnie całość przełóż do blendera, dodaj pozostała ilość mleka oraz orzechy. Miksuj do momentu uzyskania jak najgładszej konsystencji.