Domowy jogurt roślinny

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **desery, lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- Orzechy włoskie - 1/2 szklanka
- Sezam - 1/4 szklanka
- Skiełkowana komosa ryżowa - 3 łyżka
- Chia - 1 łyżka
- Suszone daktyle - 4 szt.
- Wanilia mielona - 1/2 łyżeczka
- Dobry probiotyk w proszku - 1 łyżeczka
- Woda - 1 i 1/2 szklanka
- Czereśnie i/lub borówki - trochę

Dodatkowe info:

Najlepiej przyrządzić jogurt dzień przed spożyciem i pozostawić do wytworzenia dobrych bakterii probiotycznych.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dzień wcześniej moczymy komosę ryżową, orzechy i sezam przez kilka godzin. Następnie przepłukujemy i pozostawiamy do skiełkowania. W dzień przygotowywania jogurtu ponownie przepłukujemy nasiona. Umieszczamy wszystkie składniki w kielichu blendera i miksujemy na gładką masę. Wylewamy do miseczek i dodajemy owoce. Dobrego dnia!