POMELO-TOFUCZNIK BAKALIOWY CHIA

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- tofu - 100 g
- pomelo bez skórki - 100 g
- jagody goji - 1 garść
- suszone śliwki - 1 garść
- nasiona chia - 2 łyżka
- agar - 1 łyżeczka
- nasiona konopne - 1 garść
- ksylitol - 2 łyżka
- woda - 3/4 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: do gotującej się wody dodajemy agar i ksylitol- gotujemy i mieszamy ok 3 min

KROK 2: gotowy agar mieszamy z nasionami chia i konopnymi

KROK 3: do naczynia wyłożonego papierem do pieczenia przekładamy gotowy chia spód- odstawiamy do stężenia

KROK 4: z pomelo wyciskamy sok- po czym wyciśnięty sok blendujemy z tofu
do zblendowanych składników dodajemy pokrojone suszone śliwki i jagody goji- całość mieszamy- przekładamy na stężony spód

KROK 5: gotowy tofurnik odkładamy do lodówki do stężenia - wystarczy nawet godzinka