Waniliowy krem gryczany - raw, wege :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

kasza gryczana niepalona - 50 g
białko roślinne raw - 21 g
napój ryżowy (domowy) - 3 łyżka
wanilia sproszkowana - 1/2 łyżeczka
dodatki: rodzynki, nasiona chia, orzechy macadamian, włoskie -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dzień wcześniej, z rana zalej porcję kaszy gryczanej wodą i odstaw.

KROK 2: Wieczorem lub następnego dnia odlej wodę i przepłucz ziarna.

KROK 3: Przełóż do malaksera/blendera i zmiksuj z wanilią, białkiem i mlekiem roślinnym. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.

KROK 4: Dorzuć ulubione dodatki. Smacznego :)