Wega drożdżowy marchewkowiec z tofu-kokosowym kremem

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- marchew - 1 szt.
- płatki orkiszowe - 5 łyżka
- nasiona chia - 1 łyżka
- mleko roślinne - 1/4 szklanka
- drożdże - 10 g
- suszone śliwki - 4 szt.
- cynamon - 1 łyżeczka
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- mleko kokosowe - 6 łyżka
- tofu - 30 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: marchewkę trzemy na malutkich oczkach, płatki mielimy na mąkę, śliwki kroimy w plasterki, drożdże rozpuszczamy w mleku- wszystko razem mieszamy

KROK 2: do zmieszanych składników dodajemy cynamon i nasiona chia- dokładnie mieszamy, przykrywamy i ostawiamy na 10 min do ciepłego miejsca (ja dałam na kaloryfer)

KROK 3: po 10 min, ciasto przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia formy pieczemy ok 20 min 175 stopniach

KROK 4: tofu blendujemy z mlekiem kokosowym i sokiem z cytryny - smarujemy upieczonego marchewkowca