Wegański sernik pomarańczowy bez pieczenia

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- soja - 4 łyżka
- tofu - 50 g
- mleko sojowe - 1/3 szklanka
- banan - 1 szt.
- pomarańcza - 1/2 szt.
- len mielony - 1 łyżeczka
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- dekoracja owoce i orzechy - trochę

Dodatkowe info:

Całość możemy odstawić do lodówki i zjeść na zimno, bądź na świeżo, tuż po przygotowaniu

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dzień wcześniej zalewamy soję, następnie ją gotujemy
ugotowaną soję blendujemy z mlekiem sojowym, tofu i bananem (do uzyskania gładkiej konsystencji).

KROK 2: Pomarańczę obieramy, wydobywamy sam miąższ.
Len zalewamy wodą (ok 1/4 szklanki), dokładnie mieszamy, odstawiamy na 5 min.

KROK 3: Miąższ z pomarańczy mieszamy z lnem i cynamonem.

KROK 4: Do miseczki przekładamy masę sojową, następnie pokrywamy ją pomarańczowym musem, dekorujemy owocami i orzechami.