

Frisca din lapte de cocos



Se prea poate ca multi dintre voi sa fi aflat deja despre frisca din lapte de cocos, o **frisca vegana**, delicioasa, ce nu necesita decat un ingredient.

Poate doua, daca o vreti un pic mai dulce. Sau chiar trei, daca o vreti mai aromata. Eu am descoperit-o acum vreo luna, si de atunci testez cu indarjire toate conservele cu lapte de cocos ce-mi pica-n mana ☐

La noi, din pacate, nu sunt prea multe marci de incercat si, pe langa neajunsul asta, am avut si neplacuta surpriza sa descopar ca unele conserve cu lapte de cocos bio nu erau bio mai deloc! Incercati, asadar, sa gasiti o conserva care sa nu contina conservanti sau stabilizatori (guma guar etc.) si care, atunci cand este scuturata, sa „sune” a plin (n-ar trebui sa se auda lichidul). Lasati-o sa stea la frigider macar o zi, pentru ca lichidul din

conserva sa se separe de masa groasa (untul de cocos) si-apoi distrati-va!!! Eu am turnat-o peste cafeaua de dimineata, odata cu un praf generos de scortisoara :))

Desigur, pornind de la reteta de baza puteti crea mai apoi si alte variante delicioase: de ciocolata, lamaie, unt de arahide, adaugand in compozitie ingredientul respectiv: cacao, ciocolata rasa sau topita, extract de vanilie, zeama de lamaie, unt de arahide...orice!!! ☐

Ingrediente:

- o conserva lapte de cocos (400 ml)
- o lingura sirop de artar sau de agave (miere, pentru non-vegani ☐) sau zahar pudra vanilat, dupa gust
- un praf de scortisoara (optional)

Sfat: nu folositi conserve pe care scrie „Light” sau „Low fat”. Laptele de cocos cel mai bun e bogat in grasimi. Si face frisca super buna!!!

Cateva idei de blaturi de post, vegane:

Brownies cu ciocolata

Prajitura de post

Mod de preparare:

Se pune un bol, nu foarte mare, impreuna cu batatoarele de la mixer la congelator pentru cca. 10 minute. Se ia conserva de cocos din frigider, se deschide cu grija (nu o manevrati prea mult) si se scoate, cu o lingura, partea solida. Apa de cocos care ramane in conserva poate fi folosita la smoothie-uri sau in mancare. Puneti „untul” de cocos in bol si mixati cateva secunde. Adaugati apoi siropul sau zaharul si mixati in continuare 2-3 minute.

Frisca de cocos se serveste imediat, dar se poate pastra si in frigider cateva ore (ba chiar prinde consistenta):



Cu scortisoara e si mai buuuuna!!! ☐



Laura Sava

Turnati-o peste blatul preferat, peste inghetata sau peste fructe si veti obtine un desert spectaculos, cu care sa va laudati in fata prietenilor ☐



Laura Sava



Laura Sava



Laura Sava



Laura Sava