

Glazura de curmale



Cu riscul de a-mi pierde titlul de „regina prajturilor”, pe care, voi, dragilor, mai demult mi l-ati dat, vreau sa va anunt ca am picat in mreaja intinsa de vegaaani ☐ , si nu cred ca mai vreau sa ies vreodata!!! Ei, nici chiar asa, o sa „povestesc” in continuare cu zaharul, dar sunt foarte fericita ca am gasit o glazura de curmale, fara zahar, din doar trei ingrediente!!!

O crema sub inspiratia careia am reusit sa creez (dupa cateva mici teste si mai multe „sclipiri” culinare, scrijelite pe-o hartie), formula prajiturii ideale, o **prajitura fara niciun pic de zahar**...pe care o sa v-o arat numaidecat :))

Cu glazura de curmale puteti orna mici prajiturele, ca muffins sau cupcakes, si puteti acoperi prajiturile sau torturile, de post sau nu ☐

Ingrediente:

- 1 portie **pasta de curmale**
- 2 banane bine coapte
- 2 linguri cacao

Mod de preparare:

Preparati pasta de curmale (cu link in rosu, la ingrediente).

Pregatiti bananele si cacao (decojiti bananele si cerneti cacaua).

Amestecati in blender toate ingredientele si gata!

Pur si simplu ☐





Pentru a fi mai ferma, puneti-o intr-un bol (acoperita cu folie alimentara) si lasati-o la frigider cateva ore.

0 veti putea intinde foarte usor peste prajituri si veti putea orna, cu ajutorul spritului de ornat, briose, muffins, prajiturele mici etc



0 glazura minunata, **de post!!!**



Laura Sava

Nu am incercat dar e posibil sa obtineti o inghetata delicioasa
daca o puneti la congelator :))



Laura Sava