

Inghetata vegana, cu lapte de cocos



Laura Sava

Doamne, ce m-am bucurat cand am vazut c-afara-i soare, fiindca voiam tare mult sa va arat aceasta inghetata vegana, cu lapte de cocos, absolut incantatoare!!!

Textura ei cremoasa si catifelata va va rasfata in zilele fierbinti de vara dar si in zilele mai putin fierbinti, ca cea de astazi sau si, mai ales, in zilele de post, neavand oua sau lapte!

O **inghetata** de post pe care o puteti savura in doua delicioase variante: ciocolata si vanilie.

Sau chiar mai multe, dupa cum v-am spus si-aici: **Frisca din lapte de cocos**

O alternativa, mai ieftina si mai la-ndemana, la siropul de agave

sau artar este zaharul pudra sau daca nu vreti sa folositi zahar, puneti stevie. Puteti folosi si miere, daca nu va intereseaza aspectul vegan al retetei sau chiar **dulce de leche de cocos** ☺

Ingredientе:

- o conserva lapte de cocos (400 ml)
- 1 lingurita extract de vanilie sau 2, 3 linguri cacao
- 1 lingura sirop de artar sau agave

Sfat: puteti adauga cateva bucatele de ciocolata cu 50 % cacao in componitie, tocata marunt sau rasa. Daca, insa, alegeti varianta fara cacao, puteti adauga una-doua lingurite de fulgi de cocos.

Mod de preparare:

Se scutura bine conserva cu lapte de cocos (tinuta in frigider), se deschide si se toarna intr-un bol.

Se adauga siropul de artar sau agave, extractul de vanilie (atentie, nu este acelasi lucru cu esenta de vanilie!) si pudra de cacao, dupa caz. Eu am facut varianta de ciocolata ☺

Se spumeaza componitia cateva secunde cu mixerul vertical, de mana. Se toarna intr-o forma si se pune la inghetat 3-4 ore sau peste noapte.

Eu am lasat-o peste noapte si cum s-a dezghetat un pic, am si luat-o la pozat :))

A iesit suuuper buna!!!



Aveti grija ca se topeste destul de repede, asa ca portionati-o rapid...si nu mai stati pe ganduri!! :))

Data viitoare ii voi adauga o lingurita de nes sau scortisoara. Ori poate pe amandoua deodata ☺

