

# Inghetata vegana, cu lapte de cocos



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 ☐ si, mai ales, in zilele de post, neavand oua sau lapte! 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**

Ingrediente:

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

– 1 lingura sirop de artar sau agave

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 compozitia 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!!!

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** ☐