



Ovocné nanuky - videorecept

veganský, bezlepkový

Snadné

30 minut + mražení

Pro 4 osoby



Ingredience

300 g ovoce (jahody, maliny, borůvky, ostružiny)
150 ml sójové smetany
Provamel
5 lžic rýžového sirupu (nebo dle sladkosti ovoce)

Jak na to?

1. Ovoce očistěte, dejte do mixéru spolu se sirupem a rozmixujte na pyré. Naplňte formičky do $\frac{1}{3}$, dejte na cca 1 hodinu zatuhnout do mrazáku.
2. Do pyré přidejte $\frac{1}{2}$ smetany, rozmixujte a nalijte do formiček do druhé třetiny. Opět dejte na hodinu ztuhnout do mrazáku. Do zbytku pyré nalijte zbytek smetany, naplňte formičky po okraj, nechte pořádně zmrznout, nejlépe přes noc.
3. Aby šly hotové nanuky vyndat, namočte je na chvíli do horké vody.