


VEGE

100 g : 286 kcal
Tłuszcze: 20 g
Białka : 5 g
Węglowodany: 25 g
Błonnik : 2,6 g


Klasyczna nutella

100 g: 546 kcal
Tłuszcze: 31,6 g
Białka : 6 g
Węglowodany: 57,6 g
Błonnik : 0 g

Nutella domowa

Składniki:

ORZECHY LASKOWE	150 G	KASZA JAGLANA UGOTOWANA	
GORZKA CZEKOLADA	100 G	BĄDŹ PŁATKI JAGLANE	100g
KAKAO NATURALNE	40 G	MLEKO KOKOSOWE	
DAKTYLE NAMOCZONE	100 G	SCHŁODZONE (GĘSTA CZĘŚĆ)	400 ML

	Składniki	Masa	Czynność	Ustawienie podgrzewania	Prędkość	Czas	Otwór w pokrywie
1	Orzechy laskowe Daktyle	150 g 100 g	Miksowanie Wyjąć do miski	-	2500 obr./min	1 min.	Zamknięty
2	Czekolada	200 g	Podgrzewanie	 110°C	300 obr./min	3-5 min.	Otwarty
3	Mleko kokosowe (gęsta część)	400 ml	Mieszanie	-	300 obr./min	1 min.	Zamknięty
4	Kasza jaglana	100 g	Miksowanie	-	2000 obr./min	1 min.	Zamknięty
5	Dodać orzechy z daktylami Kakao	250 g 4	Mieszanie	-	500 obr./min.	1 min.	Zamknięty

Wstawić do lodówki do ostygnięcia. Świetnie sprawdza się jako mus czekoladowy z malinami.

