

YOGURT NATURAL

¡Sin lácteos!

Elabora un sustituto de yogurt natural, con tofu.

Versión deliciosamente vegana

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Persona, 250 ml aproximadamente.

- 180 gr, Tofu suave
- Limón
- Leche vegetal
- Miel de agave
- Frutos rojos (opcional)

NOTA: LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un contenedor 180 gr. de tofu suave. Agregamos $\frac{1}{4}$ de leche vegetal de su preferencia, $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel de agave y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de jugo de limón.

con un mini pimer (también se puede hacer en licuadora). Si queda muy espeso, podemos agregar un poco más de leche vegetal. Volvemos a mezclar hasta que nos quede una consistencia cremosa.

adornar con frutos rojos y granola.

VER RECETA