

Neodoljiva mocha ledena krema

Čak i ako ne pijete kavu, stvarno biste trebali probati ovu božanstvenu slasticu. Kremasti bogati okus kao da nije s ovog svijeta!

Sastojci:

- 1 šalica (240 ml) indijskih oraščića
- 1/2 šalice (120 ml) nezaslađenog bademovog ili drugog biljnog mlijeka
- 3 smrznute banane
- 3 žlice maslaca od badema
- 1 žlica instant kave, plus još malo za posluživanje
- šlag od kokosa (strana 185), i/ili komadići sirovog kakaa u zrnu (nibs), za posluživanje

Priprema: Stavite indijske oraščiće u blender i sameljite u fini prah. Dodajte bademovo mlijeko i miksajte dok ne bude glatko. Dodajte smrznute banane, maslac od badema i instant kavu pa miksajte dalje dok ne bude glatko. Izvadite u zdjelice, dodajte šlag od kokosa (ako ga koristite) i pospite komadićima kakaa u zrnu, i uživajte!

Sanjate o tome da jedete obilnu, dekadentnu porciju kremastog sladoleda, a poslije se svejedno osjećate sretno i lagano? Taj je san upravo postao java s novom kuharicom finskih blogerica, autorica i zaljubljenica u zdravu prehranu!

U kuharici "**Veganski sladoled**" Virpi Mikkonen i Tuulije Talvio naći ćete više od 80 recepata za sladolede na štapiću, instant-sladolede, sladoledne torte, ledene lizalice, sladoledne kreme, kremaste ledene napitke, sladoledne kolačiće i sendviče, razne preljeve i druge dodatke s isključivo zdravim, cjelovitim sastojcima: bez rafiniranih šećera, bez mliječnih proizvoda, bez glutena, s receptima za verzije bez orašastih plodova. Sa ili bez aparata za sladoled, za zabave, obitelj ili kao zdravi dekadentni desert za jednu osobu – ponekad samo od nekoliko vrhunski odabranih sastojaka. Od kremastih lizalica s borovnicom do slatko-slanog sladoleda s karamelom i kokicama, od trostruko čokoladnog frapea s metvicom do sladoledne torte s trešnjama – recepti se nižu, jedan bolji od drugoga, uz prelijepe fotografije samih autorica.

O autoricama: **Virpi Mikkonen** kreira recepte, piše i podučava o hrani (ima diplomu Institute for Integrative Nutrition iz New Yorka), a bavila se i novinarstvom. Njezin blog Vanelja dobio je Saveur Award 2015. Kao najbolje dizajnirani blog, a o njemu su, između ostalog pisali i Honest Cooking, HuffingtonPost, Yahoo Food. **Tuulia Talvio** je

blogerica i učiteljica joge. O njezinom blogu Uusia Tuulia pisali su Brit +Co, Camille Styles, Yahoo Food i Feedfeed.