

Praline con frutta in guscio e formaggio vegano

Tempo di preparazione: 15 minuti, più tempo di raffreddamento

Cottura: nessuna

Per 12 praline

INGREDIENTI:

- 10 g di noci pecan schiacciate grossolanamente
- 10 g di pistacchi schiacciati grossolanamente
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato grosso
- 10 g di mirtilli rossi secchi tagliati finemente
- 80 g di formaggio vegano morbido
- 112 g di Protein Drink Mix Vegan
- 100 ml di acqua fredda



PREPARAZIONE

1. Mescola insieme in un piatto le noci pecan, i pistacchi, il pepe nero e i mirtilli.
2. Amalgama in una ciotola grande il formaggio vegano, il Protein Drink Mix Vegan e l'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Con le mani, forma con il composto una pallina delle dimensioni di una noce e passala nella granella di frutta in guscio fino a rivestirla completamente.
4. Riponi la pralina in un piatto pulito.
5. Ripeti l'operazione con l'impasto restante fino a ottenere 20 praline in tutto.
6. Fai raffreddare per 30 minuti prima di servire.

VALORI NUTRIZIONALI per 3 x 20 g praline*:

- Kcal: 197 kcal;
- Grassi: 11 g;
- Acidi grassi saturi: 5 g;
- Fibre: 1 g;
- Zuccheri: 2 g;
- Proteine: 16 g.

*Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Tieni presente che il PDM Vegan è un integratore alimentare, quindi la dose giornaliera consigliata non deve essere superata