

Against the grain: blueberry vanilla cashew butter cups

Na contramão: copos de manteiga de baunilha caju mirtilo

Copos da manteiga de porca são o lanche paleo onipresente - afinal, é difícil resistir a algo tão suave e cremosa que também satisfaz esses desejos doces, mas não contém o lixo que Reese colocar na deles.



Há um milhão de variações destes na internet, mas outra versão não pode machucar, estou certo?

Eu amo a manteiga de caju e baunilha combinado com a geléia de mirtilo e se você está tentando aumentar sua ingestão de proteínas, como eu sou, você não pode dar errado com a adição de manteigas vegetais em sua dieta.

Para um pouco maior fonte de proteína, de swap a manteiga de caju para a manteiga de amêndoa.

Apesar de manteiga de caju é mais baixa em proteínas do que outras manteigas, é mais rica em outros nutrientes, incluindo ferro, cobre e fósforo ... e é sodelicious.

A compra de manteigas vegetais pode ser caro, então eu recomendo fazer o seu próprio em um processador de alimentos de boa qualidade se você estiver em um orçamento (simplesmente pesquisando como fazer o seu próprio manteiga de noz renderá inúmeros blogs com instruções fáceis).

Se você tiver jam sobra, Eu recomendo misturá-lo com um pouco de creme de coco para uma sobremesa fácil. Ou você poderia apenas comê-lo em linha reta do frasco com uma colher ...

Baunilha Blueberry copos de manteiga de caju

ingredientes

Para o enchimento do atolamento:

- 1 xícara de blueberries
- 1 ½ colheres de sopa de sementes de chia
- 2 colheres de sopa de mel

Para a manteiga de caju:

- ½ xícara de manteiga de caju
- ½ xícara de óleo de coco
- 1 colher de sopa de mel
- 1,5 colher de chá de essência de baunilha

1 Para fazer o atolamento: ..

Coloque as blueberries em uma panela com uma pequena quantidade de água e leve para ferver em fogo médio

Uma vez que estejam macias, retire do fogo e amasse as bagas com um garfo. Adicione 1 colher de sopa de mel para os frutos cozidos em seguida, misture as sementes de chia. Coloque em um recipiente, em seguida, coloque na geladeira ou no freezer para definir.

2 Derreta o óleo de coco.

Misture 1 colher de sopa de mel e manteiga de caju para o óleo de coco derretida.

3 Organize 8-10 pequenos forros do queque em uma bandeja.

Colher uma fina camada da mistura de manteiga de caju nos forros.

Coloque no congelador por alguns minutos ou até que eles criaram.

4 Depois de definir, colher um pouco de geléia no centro de cada um dos copos, deixando um pouco de espaço ao redor das bordas.

Em seguida, colher mais da mistura de manteiga de caju em cada um dos copos, cobrindo os topos e todo os lados do atolamento.

5 Coloque no congelador para definir, pelo menos, 15 minutos.

6 Guarde na geladeira ou no freezer.

<http://www.heraldscotland.com/food-drink/celebrity-chefs/against-the-grain-blueberry-vanilla-cashew-butter-cups.1434963466>

São Paulo, SP, 30 Setembro de 2015

Mkmouse