

Escola Vegana

Receitas Curso Laticínios Veganos

logurte de coco e castanhas com maracujá

Ingredientes:

1 xícara de leite de coco caseiro

½ xícara de castanha de caju natural, deixada de molho por 6-12h

2 tâmaras sem caroço fervidas por 5 minutos

2 colheres de polpa de maracujá

suco de ½ limão

gotas de extrato de baunilha (opcional)

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme bem homogêneo. Distribuir em 2 potes de vidro com tampa e levar á geladeira por pelo menos 2h.