

Postre de Tofu y Cacao

Este es un postre rápido de hacer (sino contamos el tiempo de reposo en la nevera), es muy rico en proteína y por ello saciante, sin lactosa y con cacao, rico en magnesio y triptófano. Lo que lo convierte en un postre muy indicado para momentos con ansiedad para intolerantes a la lactosa y/o vegetarianos. Que podemos tener 3-5 días en la nevera.

INGREDIENTES:

- 250g Tofu firme
- 80-100 ml Bebida vegetal (soja, almendra,...)
- 1 Cucharadita de Stevia o 30g sirope agave
- 15g Cacao puro (desgrasado s/azúcar)
- 1 Cucharadita esencia vainilla

Frutos rojos y hojas de menta (opcional, decoración)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Desmenuzar el tofu y triturar con el resto de ingredientes hasta formar una crema espesa.
2. Repartir en 4 recipientes pequeños (unos 100g en cada uno).
3. Refrigerar mínimo dos horas (si quieres que solidifique), destapado en la nevera.
4. Servir con unos frutos rojos como fresas o arándanos (opcional)