

Пряный тыквенный латте с орехами

Общее время **10 мин** 7 мин Время подготовки 3 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 065 кДж / 255 ккал

Жиры: **13 г** Белки: **7 г**

Углеводы: **20,9 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

4 ст. л.	пюре из тыквы Хоккайдо
2 ст. л.	кленового сиропа
2 ч. л.	<u>безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman</u>
1 ч. л.	молотой корицы
0,5 ч. л.	молотой гвоздики
0,5 ч. л.	молотого кардамона
0,5 ч. л.	молотого имбиря
1 щепотка	молотого мускатного ореха
4	порции эспresso
400 мл	напитка из горохового протеина
2 ст. л.	тыквенных семечек
2 ст. л.	орехов пекан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

4 ст. л. пюре из тыквы Хоккайдо - **1 ст. л.** кленового сиропа - **1 ч. л.** безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman - **1 ч. л.** молотой корицы - **0,5 ч. л.** молотой гвоздики - **0,5 ч. л.** молотого кардамона - **0,5 ч. л.** молотого имбиря - **1 щепотка** молотого мускатного ореха
Смешайте тыквенное пюре с кленовым сиропом, безглютеновым соевым соусом Tamari Kikkoman и специями. Разлейте смесь по двум кружкам.

Шаг 2

4 порции эспresso - **400 мл** напитка из горохового протеина
Налейте горячий эспresso и взбитый до пены протеиновый напиток на смесь из пряной тыквы.

Шаг 3

2 ст. л. тыквенных семечек - **2 ст. л.** орехов пекан - **1 ч. л.** безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman - **1 ст. л.** кленового сиропа
Обжарьте тыквенные семечки и орехи пекан на сухой сковороде. Убавьте огонь, затем добавьте кленовый сироп и безглютеновый соевый соус Tamari Kikkoman. Как только семечки и орехи покроются сиропом, подавайте их в качестве топпинга к латте.