

Jahelník veganský

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Zralé banány 3 ks
- Jáhel 2 šálek
- Hrozinky 1 hrst
- Slunečnicový semínka 1 hrst

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Obvykle se jahelník míchá s vejci a klade sněhem z bílků, což v tomto případě nešlo:) - o spojitost se postaraly rozmačkané banány a díky alobalu by neměl být vysušený. Samozřejmě je možné si jej přisladit (pokud máte rádi sladší chutě, doporučuji trochu třtinového cukru přidat) a přidat jakékoliv sušené ovoce či semínka a ořechy, které máte rádi. Uvažovala jsem si nad přidáním nakrájeného tofu

či sójového mléka, ale řekla jsem si, že to zase příště:)