

Pumpkin spice -latte pähkinöillä

kokonaisaika **10 min** 7 min esivalmistelut 3 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.065 kJ / 255 kcal

Rasva: **13 g** Proteiini: **7 g**

Hiilihydraatit: **20,9 g**

AINEKSET

2 annosta

4 rkl	hokkaidokurpitsasosetta
2 rkl	vaahterasiirappia
2 tl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari</u>
	<u>Gluteeniton soijakastike</u>
1 tl	jauhattua kanelia
0,5 tl	jauhattua neilikkaa
0,5 tl	jauhattua kardemummaa
0,5 tl	jauhattua inkivääriä
1 hyppyselli	jauhattua
nen	muskottipähkinää
4	espresso-annosta
400 ml	herneproteiinijuomaa
2 rkl	kurpitsansiemeniä
2 rkl	pekaanipähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

4 rkl hokkaidokurpitsasosetta - **1 rkl** vaahterasiirappia - **1 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike - **1 tl** jauhattua kanelia - **0,5 tl** jauhattua neilikkaa - **0,5 tl** jauhattua kardemummaa - **0,5 tl** jauhattua inkivääriä - **1 hyppysellinen** jauhattua muskottipähkinää
Sekoita kurpitsasose, vaahterasiirappia, Kikkoman gluteeniton soijakastike sekä mausteet. Jaa seos kahteen mukiin.

Vaihe 2

4 espresso-annosta - **400 ml** herneproteiinijuomaa
Kaada kuuma espresso ja vaahdotettu herneproteiinijuoma kurpitsaseoksen päälle.

Vaihe 3

2 rkl kurpitsansiemeniä - **2 rkl** pekaanipähkinöitä - **1 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike - **1 rkl** vaahterasiirappia
Paahda kurpitsansiemeniä ja pekaanipähkinöitä kuivalla pannulla. Vähennä lämpöä ja lisää sitten vaahterasiirappi ja Kikkoman gluteeniton soijakastike. Kun siemenet ja pähkinät ovat sekoittuneet siirappiin, tarjoile ne latten koristeena.