

Suklaariisivanukas ja vadelmakastiketta

kokonaisaika **15 min** 10 min esivalmistelut 5 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1172 kJ / 280 kcal

Rasva: **4,1 g** Proteiini: **8,2 g**
Hiilihydraatit: **50 g**

AINEKSET

2 annosta

125 ml maitoa
2 rkl kaakaojauhetta
1 tl vaniljauutetta
160 g keitettyä riisiä
1 banaani
1 rkl sokeria
1,5 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
100 g pakastevadelmia tuoreita vadelmia koristeluun mintun lehtiä

VALMISTUS

Vaihe 1

125 ml maitoa - **2 rkl** kaakaojauhetta - **1 tl** vaniljauutetta - **160 g** keitettyä riisiä
Lämmitä maito, johon on sekoitettu kaakaojauhe ja vaniljauute. Lisää riisi ja lämmitä uudelleen.

Vaihe 2

1 banaani - **1 rkl** sokeria - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
Lisää banaani, sokeri ja Kikkomanin gluteeniton soijakastike. Soseuta seos sileäksi.

Vaihe 3

100 g pakastevadelmia - **1 rkl** sokeria - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
Lämmitä vadelmia, sokeria ja soijakastiketta kattilassa, kunnes vadelmien rakenne hajoaa. Siivilöi kastike.

Vaihe 4

tuoreita vadelmia koristeluun - mintun lehtiä
Annostele vanukas kulhoihin. Kaada vadelmakastike päälle ja koristele annokset tuoreella mintulla ja vadelmilla.