The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Mató casolà sense lactis

3h · 2 racions · 110 kcal

Ingredients

- **500ml** de llet de soja
- Suc de mitja llimona
- Opcional: edulcorant líquid o fruita i fruits secs per servir

PER RACIÓ

Proteïnes	7,5 g
Greixos	4,5 g
Hidrats	11 g
Fibra	1,5 g

Elaboració

1. Escalfar la llet en una cassola a foc mig durant 5min
2. Afegir el suc de llimona i just quan comenci a bullir treure-ho del foc
3. Deixar reposar uns 15min. Llavors veurem com comença a quallar la llet
4. Portar-ho a un drap net o gasa de cuina sobre un colador i en un bol i tapar-ho bé. Deixar-ho a temperatura ambient durant 1h
5. Apretar bé la gasa per acabar de treure el líquid i portar la part quallada a la nevera durant 2h aproximadament
6. Servir amb qualsevol fruita o edulcorant i fruits secs

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork