

Sobremesas Vegan

# Leite Creme de Laranja e Anis Vegan

40 min. Fácil Económico 4 doses

## Ingredientes

500 ml de leite de aveia
4 c. de sopa de amido de milho
2 estrelas de anis
3 c. de sopa de açúcar de coco
1 g de curcuma
casca de meia laranja

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 152,0 kcal | 8%* |
| **Proteínas** | 1,3 g | 3%* |
| **Lípidos** | 1,5 g | 2%* |
| **Hidratos de Carbono** | 32,9 g | 13%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Num tacho coloque o amido de milho, adicione o leite aos poucos para não criar grumos e dissolver completamente amido.
2. Acrescente os restantes ingredientes e envolva bem.
3. Leve o preparado ao lume. Deixe cozinhar em lume brando até engrossar mexendo sempre. Divida o preparado em taças individuais.
4. No momento de servir polvilhe com açúcar de coco e com o maçarico de cozinha queime o açúcar.