



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.