

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.