

Tofu Cranachan s třešněmi



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 55min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 5

492 kalorií , **39 g** cukrů , **3 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/tofu-cranachan-s-tresnemi>

Příprava

1. Třešně vypeckujeme, vložíme do misky, přidáme 100 ml vody, skořici, citronovou šťávu a umačkáme na hrubší džem.

2. Do menšího pekáčku (ideálně ještě vyloženého pečicím papírem) vysypeme vločky, přidáme nasekaná semínka, kokos a vše lžičkou promícháme. Vložíme do trouby, předem vyhřáté na 170 °C, a pečeme 10–15 minut, dokud směs nezačne hnědnout (můžeme několikrát promíchat). Jakmile se nám bude zdát směs dostatečně opečená, vytáhneme z trouby a ihned zalijeme javorovým sirupem, opět lžící promícháme a necháme vychladnout. (Pokud se bude zdát, že je granoly opravdu hodně, není to omyl. Zbytek si necháme na druhý den na zdravější bezlepkovou snídani s rostlinným mlékem nebo jogurtem.)

3. Tofu vložíme do mixéru, zalijeme smetanou, ochutíme cukrem, přidáme agávový sirup, citronovou kůru a rozmixujeme na jemný krém.

4. Do připravených pohárů dáme na dno granolu, pak třešně a tofu krém a takto opakujeme. Poslední vrstvu tvoří třešně, které posypeme granolou.

5. Podáváme vychlazené.

Recept pochází z [Luštěninové kuchařky Petra Klímy](#), k dostání na [webu](#) nakladatelství Smart Press!

Ingredience

- 300 g zralých třešní
- ½ lžičky skořice
- 2 lžíce citronové šťávy
- 3 hrstky dýňových semínek
- 1 hrstka strouhaného kokosu
- 6–8 lžic javorového sirupu
- 400 g tofu natural
- 200 ml sójové smetany
- 2 hrstky špaldových vloček (mohou být i pohankové)
- 1 vanilkový cukr
- 3 lžíce agávového (nebo jiného) sirupu
- 1 lžíce citronové kůra

Kategorie

Česká, Vegetariánská, Ovoce, Něco extra, Návštěva, Vegetarián, Dezert, Moučník

Tip k receptu

Třešně lze nahradit různými druhy ovoce, v zimě postačí i mražené, například lesní směs.

