

Škoricové tofu kocky s opečeným banánom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Tofu naturálne opláchneme a vysajeme prebytočnú tekutinu pomocou kuchynskej papierovej utierky. Nakrájame ho na malé kocky. Posypeme zmesou: soľ, škorica, korenie a cukor, premiešame, aby sa kocky obalili. Chvíľku opekáme na (kokosovom) oleji, potom podlejeme troškou vody a ešte chvíľku necháme opekať, premiešavame. Medzitým banán rozrežeme pozdĺžne (alebo aj na kolieska) a opečieme na (kokosovom) oleji z každej strany. Opečené tofu preložíme do misky, polejeme javorovým sirupom alebo medom, (arašidovým) maslom a posypeme kokosovými chipsami. Servírujeme s opečeným banánom.

Ingrediencie

- **Banán** - 100 g
- **Kokos strúhaný** - 5 g
- **Med včelí kvetový** - 25 g
- **Cukor kryštál** - 6 g
- **Olej repkový** - 5 g
- **Škorica mletá** - 15 g
- **BABIČKA Maslo 250 g** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Korenie do perníka** - 6 g
- **LUNTER Tofu naturálne** 180 g - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

