

# Shake brzoskwiniowy

Przepis dodany przez użytkownika meredith



**Orzeźwiający deser &#8211; źródło białka roślinnego, niezbędnych witamin i składników mineralnych.**

Czas przygotowania: 10 minut  
Ilość porcji: 3-4  
Stopień trudności: bardzo łatwe  
Kaloryczność: 164 kCal

## Potrzebne składniki:

- tofu naturalne Polsoja - 90 g
- brzoskwinie w lekkim syropie - 150 g
- syrop z brzoskwiń - 250 ml
- mleko kokosowe (schłodzone) - 200 ml
- drobny cukier - 1 łyżka(i)
- otarta skórka z pomarańczy - 1/2 łyżeczka(i)

## Przydatne akcesoria:

blender

## Etapy przyrządzania:

- 1.** Tofu rozdrabniamy, przekładamy do blendera. Dodajemy brzoskwinie i wlewamy syrop. Miksujemy do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji.
- 2.** Mleko kokosowe wlewamy do dużej miski i ubijamy przez 3-4 minuty, aż mleko zwiększy swoją objętość. Następnie wlewamy powoli do mleka zmiksowane składniki, przez cały czas ubijając, na koniec dodajemy otartą skórkę z pomarańczy, mieszamy i wlewamy do szklanek. Można dodać kilka kostek lodu i ozdobić skórką z pomarańczy.

## Jak podawać?

schłodzony

## Uwagi:

Przepis autorstwa Marioli Białołęckiej