

Pumpkin spice latte med nødder

Samlet tid **10 min.** 7 min. Arbejdstid 3 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

1.065 kJ / 255 kcal

Fedt: **13 g** Protein: **7 g**

Kulhydrater: **20,9 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

4 spsk.	Hokkaido græskarpuré
2 spsk.	ahornsirup
2 tsb.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce</u>
1 tsb.	stødt kanel
0,5 tsb.	stødte nelliker
0,5 tsb.	stødt kardemomme
0,5 tsb.	stødt ingefær
1 nip	stødt muskatnød
4	shots espresso
400 ml	ærteproteindrik
2 spsk.	græskarkerner
2 spsk.	pekannødder

FREM GANGSMÅDE

Step 1

4 spsk. Hokkaido græskarpuré - **1 spsk.** ahornsirup - **1 tsb.** Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce - **1 tsb.** stødt kanel - **0,5 tsb.** stødte nelliker - **0,5 tsb.** stødt kardemomme - **0,5 tsb.** stødt ingefær - **1 nip** stødt muskatnød
Bland græskarpuré med ahornsirup, Kikkoman glutenfri sojasauce og krydderierne. Fordel blandingen på to krus.

Step 2

4 shots espresso - **400 ml** ærteproteindrik
Hæld den varme espresso og skummet ærteproteindrik over den krydrede græskarblending.

Step 3

2 spsk. græskarkerner - **2 spsk.** pekannødder - **1 tsb.** Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce - **1 spsk.** ahornsirup
Rist græskarkernerne og pekannødder på en tør pande. Skru ned for varmen, tilsæt ahornsirup og Kikkoman glutenfri sojasauce. Så snart det hele er dækket af siruppen, serveres den færdige latte med kerner og nødder som topping.