

Pumpkin spice latte aux noix

durée totale **10 min.** 7 min. temps de préparation 3 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.065 kJ / 255 kcal

Matières grasses: **13 g** Protéines: **7 g**
Glucides: **20,9 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

4 càs	de purée de potiron Hokkaido
2 càs	de sirop d'érable
2 càs	<u>Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 càc	de cannelle moulue
0,5 càc	de clous de girofle moulus
0,5 càc	de cardamome moulue
0,5 càc	de gingembre moulu
1 pincées	de noix de muscade moulue
4	espressos
400 ml	de boisson protéinée aux pois
2 càs	de graines de courge
2 càs	de noix de pécan

PRÉPARATION

Étape 1

4 càs de purée de potiron Hokkaido - **1 càs** de sirop d'érable - **1 càc** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** de cannelle moulue - **0,5 càc** de clous de girofle moulus - **0,5 càc** de cardamome moulue - **0,5 càc** de gingembre moulu - **1 pincées** de noix de muscade moulue
Mélanger la purée de potiron avec le sirop d'érable, la sauce soja Tamari sans gluten Kikkoman et les épices. Répartir le mélange dans deux mugs.

Étape 2

4 espressos - **400 ml** de boisson protéinée aux pois
Verser l'espresso chaud et la boisson protéinée aux pois mousseuse sur le mélange de potiron épicé.

Étape 3

2 càs de graines de courge - **2 càs** de noix de pécan - **1 càc** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** de sirop d'érable
Faire griller les graines de courge et les noix de pécan dans une poêle sèche. Baisser le feu, puis ajouter le sirop d'érable et la sauce soja Tamari sans gluten Kikkoman. Une fois les graines et les noix bien enrobées de sirop, les servir en topping sur le latte.