

Pumpakryddalatte med nötter

Total tid **10 Min.** 7 Min. Tid för förberedelse 3 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.065 kJ / 255 kcal

Fett: **13 g** Protein: **7 g**

Kolhydrater: **20,9 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

4 msk	Hokkaido pumpapuré
2 msk	lönnsirap
2 tsk	<u>Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås</u>
1 tsk	malen kanel
0,5 tsk	malen kryddnejlikor
0,5 tsk	malen kardemumma
0,5 tsk	malen ingefära
1 nypa	malen muskotnöt
4	shots espresso
400 ml	ärtproteindryck
2 msk	pumpafrön
2 msk	pekannötter

FÖRBEREDELSE

Steg 1

4 msk Hokkaido pumpapuré - **1 msk** lönnsirap - **1 tsk** Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås - **1 tsk** malen kanel - **0,5 tsk** malda kryddnejlikor - **0,5 tsk** malen kardemumma - **0,5 tsk** malen ingefära - **1 nypa** malen muskotnöt
Blanda pumpapurén med lönnsirap, Kikkoman glutenfri sojasås och kryddorna. Fördela blandningen i två muggar.

Steg 2

4 shots espresso - **400 ml** ärtproteindryck
Häll den varma espresson och den skummade ärtproteindrycken över den kryddade pumpablandningen.

Steg 3

2 msk pumpafrön - **2 msk** pekannötter - **1 tsk** Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås - **1 msk** lönnsirap
Rosta pumpafrön och pekannötter i en torr panna. Sänk värmen och tillsätt sedan lönnsirapen och Kikkoman glutenfri sojasås. När såsen är täckt med sirapen, servera som topping på latten.