



Λάτε παντζαριού

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

3'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Χτυπάμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαιρία τα παντζάρια, το τζίντζερ και τη βανίλια μέχρι να διαλυθούν εντελώς τα παντζάρια.
- Ζεσταίνουμε το γάλα σε ένα [κατσαρολάκι](#) σε μέτρια φωτιά μαζί με την κανέλα και τον καφέ. Με το που αρχίσει να κοχλάζει το γάλα μετά από 2-3 λεπτά, αφαιρούμε από τη φωτιά το κατσαρολάκι.
- Χτυπάμε με ένα ραβδομπλέντερ το γάλα να δημιουργηθεί αφρός. Κρατάμε τον αφρό χωριστά.
- Αδειάζουμε το γάλα στο μπλέντερ (χωρίς τον αφρό του) και χτυπάμε με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να έχουμε ένα λείο μείγμα.
- Σουρώνουμε το μείγμα σε ένα [μυπολ](#) και μοιράζουμε σε [κούπες](#). Σερβίρουμε ζεστό με τον αφρό που έχουμε κρατήσει.

Συστατικά

- 500 γρ. παντζάρια, βρασμένα
- 1 κ.γ. τζίντζερ, τριμμένο
- 1/2 κ.γ. [εγχύλισμα βανίλιας](#)
- 700 γρ. γάλα αμυγδαλού
- 1/4 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. καφέ, στιγμιαίο, σε σκόνη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

18 Θερμίδες (kcal)	1.3 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.0 Υδατ/κες (γρ.)
1%	2%	1%	0%

0.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.15 Αλάτι (γρ.)
0%	2%	0%	3%