

Pumpkin spice latte med nøtter

total tid **10 min.** 7 min. tilberedningstid 3 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.065 kJ / 255 kcal

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

Karbohydrater: **20,9 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

4 ss	hokkaidogresskarpuré
2 ss	lønnesirup
2 ts	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Tamari Glutenfri</u> <u>Soyasaus</u>
1 ts	malt kanel
0,5 ts	malt nellik
0,5 ts	malt kardemomme
0,5 ts	malt ingefær
1 klype	malt muskat
4	shots espresso
4 dl	proteinrik ertedrikk
2 ss	gresskarfrø
2 ss	pekannøtter

TILBEREDNING

Steg 1

4 ss hokkaidogresskarpuré - **1 ss** lønnesirup - **1 ts** Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus - **1 ts** malt kanel - **0,5 ts** malt nellik - **0,5 ts** malt kardemomme - **0,5 ts** malt ingefær - **1 klype** malt muskat

Bland gresskarpureen med lønnesirup, Kikkoman Glutenfri Soyasaus og krydderne. Fordel blandingen på to kopper.

Steg 2

4 shots espresso - **4 dl** proteinrik ertedrikk
Hell varm espresso og skummet ertedrikk over den krydrede gresskarblandingen.

Steg 3

2 ss gresskarfrø - **2 ss** pekannøtter - **1 ts** Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus - **1 ss** lønnesirup

Rist gresskarfrøene og pekannøttene i en tørr panne. Skru ned varmen, tilsett deretter lønnesirup og Kikkoman Glutenfri Soyasaus. Når alt er overtrukket i sirup, serverer du det som topping til latten.