

Pumpkin spice latte com frutos secos

Tempo total **10 Mins.** 7 Mins. Tempo de preparação **3 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.065 kJ / 255 kcal

Gorduras totais: **13 g** Proteína: **7 g**
Hidratos de carbono: **20,9 g**

INGREDIENTES

2 Porções

4 colheres de sopa de puré de abóbora Hokkaido
2 colheres de sopa de xarope de açúcar
2 colheres de chá [Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten](#)
1 colher de chá de canela em pó
0,5 colheres de chá de cravinho em pó
0,5 colheres de chá de cardamomo em pó
0,5 colheres de chá de gengibre em pó
1 pitada de noz-moscada
4 doses de expresso
400 ml de bebida de proteína de ervilha
2 colheres de sopa de sementes de abóbora
2 colheres de sopa de nozes-pecãs

PREPARAÇÃO

Passo 1

4 colheres de sopa de puré de abóbora Hokkaido - **1 colher de sopa** de xarope de açúcar - **1 colher de chá** [Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten](#) - **1 colher de chá** de canela em pó - **0,5 colheres de chá** de cravinho em pó - **0,5 colheres de chá** de cardamomo em pó - **0,5 colheres de chá** de gengibre em pó - **1 pitada** de noz-moscada. Misture o puré de abóbora com o xarope de açúcar, o Molho de Soja Kikkoman Sem Glúten e as especiarias. Divida a mistura por duas canecas.

Passo 2

4 doses de expresso - **400 ml** de bebida de proteína de ervilha. Verta o expresso quente e a bebida de proteína de ervilha espumada sobre a mistura de abóbora.

Passo 3

2 colheres de sopa de sementes de abóbora - **2 colheres de sopa** de nozes-pecãs - **1 colher de chá** [Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten](#) - **1 colher de sopa** de xarope de açúcar. Toste as sementes de abóbora e as nozes-pecãs numa frigideira seca. Reduza o lume, depois adicione o xarope de açúcar e o Molho de Soja Kikkoman Sem Glúten. Quando estiverem envolvidas no xarope, sirva como cobertura do latte.