

# Pumpkin spice latte alle noci

Tempo totale **10 Min** 7 Min Tempo di preparazione **3 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

**1.065 kJ / 255 kcal**

Grassi: **13 g** Proteine: **7 g**

Carboidrati: **20,9 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

- 4 cucchiiai** di purea di zucca Hokkaido
- 2 cucchiiai** di sciroppo d'acero
- 2 cucchiaini** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
- 1 cucchiaino** di cannella in polvere
- 0,5 cucchiaino** di chiodi di garofano in polvere
- 0,5 cucchiaino** di cardamomo in polvere
- 0,5 cucchiaino** di zenzero in polvere
- 1 pizzico** di noce moscata in polvere
- 4** caffè espresso
- 400 ml** di bevanda alle proteine del pisello (o altro latte vegetale)
- 2 cucchiiai** di semi di zucca
- 2 cucchiiai** di noci pecan

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**4 cucchiiai** di purea di zucca Hokkaido - **1 cucchiaino** di sciroppo d'acero - **1 cucchiaino** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman - **1 cucchiaino** di cannella in polvere - **0,5 cucchiaino** di chiodi di garofano in polvere - **0,5 cucchiaino** di cardamomo in polvere - **0,5 cucchiaino** di zenzero in polvere - **1 pizzico** di noce moscata in polvere

Mescolare la purea di zucca con lo sciroppo d'acero, la Salsa di Soia Tamari senza glutine Kikkoman e le spezie. Suddividere il composto ottenuto sul fondo di due tazze capienti.

### Passaggio 2

**4** caffè espresso - **400 ml** di bevanda alle proteine del pisello  
Versare l'espresso bollente e la bevanda alle proteine del pisello ben montata sopra il composto di zucca speziato.

### Passaggio 3

**2 cucchiiai** di semi di zucca - **2 cucchiiai** di noci pecan - **1 cucchiaino** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman - **1 cucchiaino** di sciroppo d'acero  
Tostare i semi di zucca e le noci pecan in una padella a secco. Abbassare la fiamma, quindi aggiungere lo sciroppo d'acero e la Salsa di Soia Tamari senza glutine Kikkoman. Una volta che la frutta secca si sarà glassata uniformemente con lo sciroppo, utilizzarla come guarnizione per il latte macchiato.