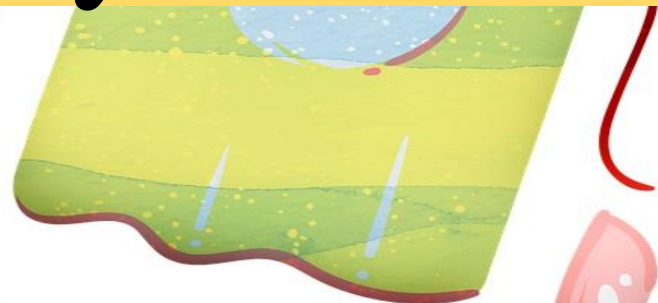




A co,
jeśli nauczę się
gotować?



DESER MONTE
w wersji "fit".





Deserek Monte - fit jest prosty w przygotowaniu, zdrowy i niezwykle sycący. To mieszanka wartościowych produktów czyli kaszy jaglanej, masła orzechowego oraz kakao. Daję słowo, jest lepszy od oryginału !



Poznajmy składniki deseru:

1. Płatki jaglane - 6 łyżek [“zupowych” :D :D :D]

Małe, żółte ziarenka kaszy jaglanej to tak naprawdę łuskane ziarna prosa, które stanowiło kiedyś główne źródło białka dla mieszkańców Azji, Afryki i Indii. Kasza jaglana to najstarszy gatunek kaszy, ponieważ proso uprawiano już w neolicie, czyli 4 000 lat temu.

Kasza jaglana była też określana jako jagły, krupy lub królowa kasz. Od wieków dostarczała energii i wartości odżywczych miłośnikom naturalnego, zdrowego odżywiania. Cenią ją również wegetarianie i weganie.

2. Mleczko kokosowe - 1 szklanka.

Mleko kokosowe

jest wytwarzane z miąższu orzecha kokosowego poprzez połączenie stałego miąższu z wodą w odpowiednich proporcjach.

Ma biały kolor, gęstą kremową konsystencję i charakterystyczny kokosowy smak oraz aromat. Mleko kokosowe często jest mylone z wodą kokosową – płynem, który znajduje się wewnątrz niedojrzałego kokosa₄

3. Masło orzechowe - 2 łyżki.

Masło orzechowe kojarzy nam się z czymś wyjątkowo niezdrowym i kalorycznym, czymś, co powinniśmy omijać szerokim łukiem. Tymczasem masło orzechowe (nie mylić z kremem czekoladowym lub kremem orzechowo-czekoladowym) ma bardzo dobry wpływ na zdrowie.

Aby zrobić domowe masło orzechowe ⇒

- ❖ potrzebujemy tylko orzechów (najlepiej łuskanych fistaszków) i bardzo wytrzymałego blendera lub robota kuchennego, ponieważ orzechy są bardzo twarde.
- ❖ Miksujemy je i przekładamy do szklanego, zamykanego naczynia. Chcąc uzyskać smak masła podobny do kupnego, można dodać szczyptę soli.
- ❖ Jeśli nie przepadamy za orzechami ziemnymi, możemy sięgnąć po migdały lub orzechy nerkowca. Masło orzechowe będzie równie zdrowe i pożywne, ale jego smak będzie zdecydowanie inny.

4. Miód - ulubiony - 1 łyżka

Udowodniono, że spożywanie miodu zwiększa odporność organizmu i chroni układ oddechowy przed rozwojem zakażenia.

Prawdziwy miód zaleca się w leczeniu kaszlu, chrypki, zapalenia gardła, suchości w gardle, kataru, dreszczy, podwyższonej temperatury i zapalenia zatok



5. Kakao - 1-2 łyżki.



Kakao

to zmielone na proszek nasiona owoców kakaowca, drzewa rosnącego dziko w lasach równinowych północnej części Ameryki Południowej i w Ameryce Środkowej.

Kakao ma zastosowanie jako surowiec do wyrobu czekolady i napoju o tej samej nazwie.

Posiada też właściwości lecznicze - oraz liczne wartości odżywcze. Ziarna kakaowca są źródłem wielu witamin, mikroelementów i zdrowych tłuszczów.

6. *Daktyle suszone,*
3 sztuki.

Test

DAKTYLE



Alesto



Makar



Juicy



Medjoul

6,5 cm



Jak zrobić ?

- Ugotuj płatki jaglane.
- Następnie przetóż do kielicha blendera.
- Dodaj mleczko kokosowe, miód oraz masło orzechowe.
- Zmiksuj na gładką masę.
- Odlej połowę kremu do osobnej szklanki - to będzie nasza jasna warstwa deseru.



- Do reszty dodaj daktyle (jeżeli to odmiana twarda, namocz je wcześniej) i kakao.
- Jeszcze raz zmiksuj.
- Teraz wystarczy wybrać odpowiednie naczynie i ułożyć warstwy deseru - tak jak lubisz

Można zamienić składniki :

1. Jeżeli nie masz płatków jaglanych , użyj zwykłej kaszy jaglanej. Ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Daktyle można zastąpić dodatkową łyżeczką miodu, albo w trochę zmienionej wersji - bananem.

Smacznego .