Deser z orzechów nerkowca z pomarańczami (bez glutenu, mleka, jajek)

Osobom na diecie bezmlecznej często brakuje pomysłów na deser, a tymczasem do przygotowania deseru można wykorzystać orzechy nerkowca! Są one bardzo odżywcze i wspaniale zastępują nabiał*. Mają lekko słodki, delikatny smak, dlatego świetnie komponują się z kwaskowymi owocami, takimi jak pomarańcze. Nieskromnie przyznamy, że nasz bezmleczny kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami jest rewelacyjny. Co ciekawe, w kremie połączyliśmy nerkowce i makaron ryżowy. Niejednej osobie może się wydawać, że połączenie to i użycie makaronu jest dziwne, ale nie należy się go bać. Powyższe składniki, dobrze zmiksowane, tworzą krem, w którym można się zajadać (oczywiście z dodatkami).

Składniki (porcja na 3-4 osoby):

- 100g zmielonych orzechów nerkowca
- 1 1/2 szklanki ugotowanego białego makaronu ryżowego (np. wstążki)
- 1 cukier waniliowy
- 3/4 szklanki mleka ryżowego naturalnego
- 1 łyżka syropu z agawy
- 2 pomarańcze (lub inne owoce, najlepiej kwaskowe)

Przygotowanie deseru z orzechów nerkowca z pomarańczami:

Ugotować makaron w lekko osolonej wodzie. Odcedzony makaron po ostygnięciu zmiksować z pozostałymi składnikami (oprócz pomarańczy). Wyłożyć do pucharków, przekładając na przemian owoce i krem.

Smacznego!

*Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, należy zachować ostrożność przy wprowadzaniu ich do diety (powinno się zaczynać od mniejszych ilości). Orzechy nerkowca uczulają rzadko, ale u osób mających na nie alergię mogą wywoływać silne reakcje uczuleniowe, z anafilaksją włącznie.

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami



Orzechy te bogate są w kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone, białko, węglowodany, cynk, miedź, magnez,

żelazo oraz witaminy C, B2 i kwas foliowy. Spożywanie orzechów nerkowca zapobiega zachorowaniu na cukrzycę typu II, miażdżycę; mają również dobry wpływ na stan włosów, skóry oraz paznokci.

