# Krem – śmietanka z nerkowców (bez mleka, glutenu)

Na diecie bez mleka często brakuje pomysłu z czego zrobić krem, czy śmietankę do deseru lub naleśników. Tutaj z pomocą przychodzą orzechy nerkowca. W przeciwieństwie do innych orzechów rzadko uczulają, a przygotowany z nich krem urozmaici wiele dań. Nasz krem – śmietanka z nerkowców świetnie nadaje się na chleb, ciasta, torty oraz desery.

## Składniki:

- 100 g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki syropu z agawy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

**Przygotowanie kremu – śmietanki z nerkowców (opisane w krokach):**

KROK 1. Nerkowce namoczyć w przegotowanej wodzie na ok. 8 godzin.

KROK 2. Namoczone orzechy odsączyć i przełożyć do blendera.

KROK 3. Mleko zagotować, zalać orzechy, dodać resztę składników i miksować przez kilka minut do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4. Przełożyć do salaterki i schłodzić.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Mleko kokosowe można zastąpić innym mlekiem roślinnym. 2. Syrop z agawy można zastąpić inną substancją słodzącą, np. naturalnym słodzikiem ze stewii w płynie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kasza jaglana sprawia, że krem po schłodzeniu jest zwarty, nie rozpływa się.

**Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:**

**Na słodko:**

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy

**Na słono:**

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna