Krem czekoladowo – daktylowy (bez cukru, orzechów, mleka)

Suszone owoce to dobry pomysł na początek dnia. Dają nam nie tylko energię, ale także wzmacniają i oczyszczają organizm. Bazą naszego kremu czekoladowego są suszone daktyle oraz śliwki. Zawierają dużo żelaza, cynku, potasu, magnezu, wapnia i witamin z grupy B, a także witaminy A i K. Wypróbujcie nasz przepis na krem czekoladowo – daktylowy!

Składniki:

- 2 szklanki suszonych daktyli bez pestek
- 1 szklanka suszonych śliwek bez pestek
- 3 do 3 1/3 szklanki wody (w zależności od twardości owoców)
- 3 łyżki kakao (lub karobu)
- 2 łyżki oleju o neutralnym smaku (np. z pestek winogron lub ryżowy)
- 1 łyżka nierafinowanego oleju kokosowego

Przygotowanie kremu:

Daktyle i śliwki zalać wrzącą wodą (ilością podaną w przepisie), odstawić na ok. 1 godzinę, a następnie gotować do miękkości (ok. 15 minut). Całość zmiksować, dodać kakao, oleje i dalej miksować do momentu, aż tłuszcz zostanie wchłonięty przez masę. Po wystudzeniu krem trochę zgęstnieje. Podawać do pieczywa, naleśników lub do ciasta.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

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

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



Karob, inaczej mączka z chleba świętojańskiego. Uznawany za dobry zamiennik czekolady. Mniej kaloryczny, nie alergizujący, nie zawiera kofeiny – polecany dla dzieci i alergików. Można go stosować jako alternatywę kakao do różnych wypieków, lodów, deserów.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU