Twarożek z orzechów nerkowca na słodko (bez mleka, soi i cukru)

Czasami chciałoby się zjeść na śniadanie coś innego. Alternatywą dla sera krowiego może być tofu lub twarożek orzechowy*. Dlatego twarożek z orzechów nerkowca naszym zdaniem szczególnie wart jest wypróbowania, gdyż jest zdrowy, smaczny i pożywny. Robi się go ekspresowo, co jest jego dodatkowym atutem.

Składniki:

- 100g orzechów nerkowca
- 1 małe jabłko
- szczypta cynamonu

Przygotowanie twarożku:

Zmielić orzechy, jabłko zetrzeć na tarce (lub wszystko zmiksować w blenderze), dodać odrobinę cynamonu i wszystko razem wymieszać. Następnie odstawić na ok. godzinę, aby masa zgęstniała.

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, powinien on 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 (o anafilaksji przeczytasz tutaj).

Smacznego!

Polecamy także inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- 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



Orzechy nerkowca doskonale nadają się jako przekąska oraz jako dodatek do sałatek, ciast i deserów. Są one często używane w kuchni wegańskiej. Można z nich zrobić „twarożek”, krem do deserów, pastę na pieczywo lub ozdobić nimi ciasto. Orzechy nerkowca bogate są w kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone, a także białko, węglowodany, cynk, miedź, magnez, żelazo, kwas foliowy oraz witaminy C i B2.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU



Twarożek z orzechów nerkowca na słodko