

Krem czekoladowo-orzechowy



Od kilku dni mamy jesień. To piękna pora roku, szczególnie wtedy, kiedy za oknem gości słońce i mnóstwo urzekających kolorów. Uwielbiam spacerować w słoneczne jesienne dni. Dużo wtedy rozmyślam i staram się czerpać radość i inspirację z każdej sekundy słonecznego dnia :). Jednak o tej porze roku często bywa inaczej, jest ponuro i depresyjnie. Wtedy nie pozostaje nic innego jak pozostać w domu, posłuchać dobrej muzyki i przygotować coś pysznego. Taki zestaw potrafi stworzyć prawdziwą słoneczną atmosferę :). Jesień obfituje w wyśmienite smaki, pojawia się m.in. dynia, grzyby oraz świeże orzechy.

Dla orzechowych łakomczuchów to zatem wielka uczta. Ja do nich należę, orzechy mogłabym jeść pod każdą postacią i wszystkie ich rodzaje, żadnymi nie pogardzę! Dziś połączyłam je z kakao, tworząc pyszny i zdrowy krem czekoladowy, który z pewnością poprawi Wam nastrój w pochmurne popołudnia i wieczory :).

Przepis na 2 porcje kremu

Składniki

- 1 dojrzałe awokado
- 60 g dowolnych orzechów (ja dodałam orzechy nerkowca oraz włoskie)
- 1 łyżka miodu
- 1,5 łyżki kakao
- sok z połowy cytryny
- 1 świeża figa (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Orzechy obieramy, jeśli jest taka potrzeba, i rozdrabniamy. Ja do rozdrobnienia użyłam młynka, ale z powodzeniem można je rozdrobnić ręcznie.
2. Awokado przekrawamy na pół, wyjmujemy pestkę, łyżką wydrążamy miąższ i przekładamy

do naczynia.

3. Do awokado dodajemy sok z cytryny, kakao i miód, opcjonalnie świeżą figę.
4. Wszystko blendujemy do uzyskania gładkiego kremu.
5. Do kremu dodajemy orzechy i mieszamy łyżką bądź blenderem. Ja wymieszałam łyżką, bo lubię jak kawałki orzechów są wyczuwalne :).
6. Przed podaniem najlepiej schłodzić w lodówce, można jednak pałaszować zaraz po przygotowaniu.
7. Deser podajemy udekorowany rozdrobnionymi orzechami.

Kilka informacji

- Do przyrządzenia deseru możemy użyć dowolnych orzechów, niekoniecznie takich jak w przepisie.
- Orzechy warto przed spożyciem namoczyć w wodzie z dodatkiem soku z cytryny. Dzięki temu mamy pewność, że w pełni wykorzystamy ich wartości odżywcze, oraz że będą lżej strawne.
- Najzdrowsze orzechy to orzechy makadamia, mają najlepszy stosunek kwasów omega-3 w stosunku do kwasów omega-6, a przy okazji są bardzo smaczne! Uwielbiam orzechy makadamia :).
- Aby deser był słodszy, możemy zamiast miodu dodać dowolne suszone owoce.

Nabraliście ochoty na skosztowanie kremu? Gorąco zachęcam do skorzystania z przepisu :).