

## Krem dyniowo-pomarańczowy z imbirem



Za oknami coraz zimniej, więc to dobry moment na ugotowanie czegoś rozgrzewającego. Przygotowałam dziś dla Was zupę krem, w której pod względem ilości zdecydowanie dominuje dynia, ale w smaku trudno już wskazać główny składnik ;). Jedno jest pewne, zupa zdecydowanie zadowoli Wasze podniebienia, rozgrzeje i pozytywnie wpłynie na Wasze samopoczucie.

Oto przepis przygotowany specjalnie dla Was :)!

### Przepis na 4 porcje pysznego kremu

#### Składniki

- 1 kg dyni (po obraniu)
- 1 pomarańcza
- 1 szklanka mleka kokosowego [Gdzie kupić?](#)
- 1,5 szklanki wody
- ok. 10 g świeżego obranego imbiru
- natka pietruszki
- sól, pieprz i ostra papryka do smaku

## Przygotowanie

1. Dynię obieramy ze skóry, dzielimy na mniejsze części i wkładamy do garnka. Zalewamy mlekiem kokosowym i wodą. Całość gotujemy do momentu aż dynia będzie miękka.
2. Pod koniec gotowania dyni dodajemy do niej obraną ze skóry i pokrojoną w kostkę pomarańczę oraz imbir pokrojony w plasterki (mniej więcej 5 plasterków o grubości ok. 0,5 cm). Wszystko gotujemy jeszcze przed ok. 10-15 min.
3. Po ugotowaniu, a w zasadzie rozgotowaniu dyni z pomarańczą, wyjmujemy z zupy większość imbiru, żeby nie zdominował smaku zupy (można zostawić np. 1 plasterkę imbiru). Całość blendujemy na gładki krem a następnie przecieramy go przez sito, aby pozbyć się niezblendowanych części pomarańczy i imbiru.
4. Zupę doprawiamy do smaku solą, pieprzem i papryką ostrą i jeszcze przez chwilę gotujemy. Pod koniec gotowania można dodać niewielki kawałek dobrze wyparzonej skórki pomarańczowej, która nada zupie piękny pomarańczowy aromat.
5. Krem podajemy z natką pietruszki lub dowolnymi dodatkami.

## Oto dlaczego warto przygotować moją zupę

- Dynia to doskonałe źródło magnezu, dlatego m.in. polecana jest wszystkim osobom cierpiącym na migrenowe bóle głowy. Większość osób zmagających się z migrenami ma zaburzony metabolizm magnezu i niski poziom tego biopierwiastka w organizmie. Warto dbać o jego możliwie najbardziej naturalną suplementację :)!
- Witaminy C nigdy za wiele, a szczególnie w okresie występowania przeziębień i obniżonej odporności. Duża ilość witaminy C znajduje się zarówno w dyni, jak i w pomarańczy.
- Imbir to niezwykle aromatyczna, korzenna przyprawa, która rozgrzewa, dobrze działa na układ trawienny i ma właściwości przeciwutleniające.

Smacznego!