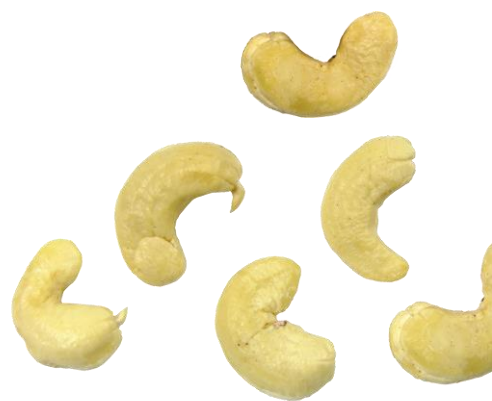


Kešu krém

- ✓ kešu orechy
- ✓ voda
- ✓ med alebo iné sladidlo (podľa chuti)
- ✓ vanilka (nemusí byť)



Kešu orechy rozmixujeme vo vode ponorným mixérom na jemný krém. Ak chceme krém trochu sladší, pridáme tiež med alebo iné sladidlo. Základný pomer vody a orechov je 1:1 (napr. 100 g orechov a 100 ml vody).

Výborne chutí na celozrnnom opečenom toaste s bobuľovitým ovocím (jahody, čučoriedky, maliny...) napr. ako raňajky.

Pri bezlepkovej diéte použijeme samozrejme vhodné bezlepkové pečivo. Krém môžeme použiť aj na prípravu rôznych dezertov pričom hustotu upravujeme podľa potreby. Hodí sa tiež na zaliatie cereálií, vtedy urobíme krém redší.

Obmeny: *Krém môžeme ľubovoľne ochutiť napr. pridaním carobového (kakaového) prášku, ovocia atď.*



Tofu čokoládová pena



- ✓ 1 biele tofu
- ✓ 75 g horkej čokolády
- ✓ trochu medu, javorového sirupu alebo iného sladidla
- ✓ trochu sójového nápoja (podľa potreby)

Čokoládu zahriatím roztopíme a ponorným mixérom dôkladne rozmixujeme s ostatnými surovinami. Sójové mlieko pridávame iba trochu a opatrne podľa požadovanej konzistencie (a použitia) peny.

Môžeme podávať ako plnku do palaciniiek, s ovocným pohárom, použitie ako zdravšia náhrada tukových krémov a pod.

