





## Deser z orzechami brazylijskimi bio (na dwa sposoby)

 EKO przewodnik

Polecane na: [desery](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

### Składniki:

Deser 1: -

banany - 3 szt.

awokado - 1 szt.

kakao - 1-2 łyżka

skórka starta z pomarańczy - -  
trochę

sól - - szczypta

dodatki: -

orzechy brazylijskie - 2 garść

owoce sezonowe - 2 garść

skórka starta z pomarańczy - 2  
łyżeczka

Deser 2: -

orzechy brazylijskie - 100 g

daktyle bez pestek (lub banany - 3  
szt.) - 150 g

kakao - 1-2 łyżeczka

syrop klonowy - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Deser 1:

Miksujemy banana, awokado, kakao i skórkę otartą z pomarańczy. Przekładamy do spodeczków i dekorujemy orzechami, owocami np. malinami, cytrusami i startą skórką z pomarańczy.

**KROK 2:** Deser 2:

Daktyle namocz na ok. 20 minut w ciepłej wodzie. Orzechy brazylijskie podpiecz w temp. 150 stopni przez 15 minut lub upraż na suchej patelni (pilnuj, aby się nie przypaliły). Rozbij orzechy w młynku, aby łatwiej je było zmiksować (chyba że masz silny robot). Przełóż orzechy do robota i miksuj do uzyskania gładkiej masy, dodaj daktyle z odrobiną wody z moczenia i kakao oraz syrop klonowy, zmiksuj. Krem podjadaj łyżeczką ze słociczka sam lub z dodatkami takimi jak owoce, lub z odrobiną soli. Wyśmienity jako smarowidło do kanapek, dodatek do deserów i koktajli.