ADELVIA

Масло миндаля

Зачем выбирать масло

Витамин Е и ненасыщенные жиры



Состав масла - справочные данные, не анализ партии.

Витамин Е участвует в антиоксидантной защите клеток.

Замена насыщенных жиров ненасыщенными помогает снижать «плохой» холестерин.

Замените им часть сливочной заправки; польза связана с составом всего рациона.

При аллергии на миндаль не употреблять.

ADELVIA

Масло миндаля

Суп с дыней и миндалём

На 4 порции

Ингредиенты

Дыня - 500 г + 3 ст. л. кубиков; овощной бульон - 400 г; миндальная мука и масло - по 100 г; чеснок - 2 зуб.; оливковое масло - 1 ст. л.; розмарин - 1 веточка; хересный уксус - 20 мл; соль.

Как приготовить

01 Дыню очистите от кожуры и семян. Чеснок с оливковым маслом запеките в фольге до мягкости.

02 Дыню, бульон, розмарин и уксус вскипятите; с мукой варите 2 мин. Удалите розмарин.

03 Пробейте с чесноком, вливая миндальное масло. Посолите, охладите; подайте с кубиками дыни.

Адаптация: Christoph Schuch

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: миндаль; сельдерей, если он есть в фонде.

ADELVIA

Масло миндаля

Скордалия с цукини

Закуска на общий стол

Ингредиенты

Мучнистый картофель и цукини - по 300 г; оливковое и миндальное масло - по 70 мл;
чеснок - 2 зуб.;
лимон - 1;
миндаль - 50 г; соль, перец.

Как приготовить

01 Сварите и протрите картофель. Миндаль сухо обжарьте и порубите.

02 Цукини томите на 3 ст. л. оливкового масла на слабом огне; пробейте с его остатком. Чеснок разотрите с солью.

03 Смешайте пюре, цукини, чеснок, лимонный сок и миндальное масло. Приправьте; посыпьте миндалём.

Адаптация: Ölmühle Fandler

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: миндаль.

ADELVIA

Масло миндаля

Крем с крокантом

На 4 порции

Ингредиенты

Крем: 2 авокадо, 6 ст. л. миндального масла, 2 ст. л. муки чиа, 40 г какао, 8 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. семян ванили, 80 мл воды. Крокант: 30 г макадамии, 20 г семян тыквы, 1 ст. л. миндального масла, 10 г сахара. Фрукты.

Как приготовить

01 Пробейте всё для крема; разложите по чашам и охладите 30 мин.

02 Орехи и семечки порубите, сухо подрумяньте. Добавьте масло и сахар, расплавьте, размешивая.

03 Выложите крокант на пергамент, остудите, порубите. Посыпьте крем, украсьте фруктами.

Адаптация: Ölmühle Fandler

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: миндаль, макадамия.