ADELVIA

Урбеч из амаранта

Зачем выбирать урбеч

Растительный белок и минералы



Состав сырья - справочные данные, не анализ партии.

Белок нужен для построения тканей и работы ферментов.

Железо участвует в образовании гемоглобина, магний - в работе мышц.

Попробуйте в выпечке: шоколадном кексе или крекерах с пряностями. Рецепты - дальше.

При аллергии на амарант не употреблять.

ADELVIA

Урбеч из амаранта

Шоколадный кекс с пеканом

Форма 5 × 19,5 см

Ингредиенты

Урбеч амаранта 30 г; мука киноа 30 г; шоколад 70 % 125 г; сливочное масло 100 г; сахар 100 г; пекан 30 г; яйца 3 шт.; экстракт ванили 1 ч. л.; соль щепотка; масло для формы.

Как приготовить

01 Растопите шоколад с маслом на бане. Желтки взбейте с сахаром и ванилью.

02 Добавьте шоколад, урбеч, муку и пекан. Введите взбитые с солью белки.

03 Выложите в смазанную форму с пергаментом. Пеките около 45 мин при 180 °C: нож почти сухой. Остудите.

Адаптация: Béatrice Peltre

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: амарант, яйца, молоко, пекан.

ADELVIA

Урбеч из амаранта

Шира с кардамоном

На 2 порции

Ингредиенты

Урбеч амаранта 60 г; молоко 100 г; гхи (топлёное масло) 1 ст. л.; джаггери (нерафинированный сахар) 1 ст. л.; кардамон 1/4 ч. л.; рубленый миндаль 1 ст. л.; соль щепотка.

Как приготовить

01 Растопите гхи. Прогревайте урбеч 3-4 мин, помешивая и не давая пригореть.

02 Вмешайте джаггери до растворения. Понемногу влейте молоко; мешайте на огне 2-3 мин.

03 Добавьте кардамон и соль. Разложите тёплую ширу по креманкам, посыпьте миндалём.

Адаптация: Nmami Life

Амарантовая мука заменена урбечем.

Аллергены: амарант, молоко, миндаль.

ADELVIA

Урбеч из амаранта

Амарантовые крекеры ранч

Квадраты около 3,2 см

Ингредиенты

Урбеч амаранта 78 г, пшеничная мука 90 г, сахар 14 г, Луковый порошок 1 ст. л., чесночный 1 ч. л., приправа для птицы 1/2 ч. л., соль 1/4 ч. л., растительный кондитерский жир 46 г, сливочное масло 43 г, вода 57 г.

Посыпка: соль 1 ч. л., сахар 1/4 ч. л., луковый порошок 1,5 ч. л., паприка 1/2 ч. л.

Как приготовить

01 Сухие компоненты разотрите с жирами. Вмешайте урбеч и воду; если сухо, ещё 1 ч. л. воды. Охладите 30-45 мин.

02 Раскатайте между листами пергамента до 3 мм. Нарежьте квадратами около 3,2 см, наколите.

03 Сбрызните и посыпьте. Пеките 13-15 мин при 190 °C до золотистости; остудите.

Адаптация: Susan Reid

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: амарант, пшеница, молоко; проверяйте состав кондитерского жира и приправы.