ADELVIA

Урбеч из чёрной чиа

Зачем выбирать урбеч

Растительная омега-3 и клетчатка



Состав сырья - справочные данные, не анализ партии.

АЛК - незаменимая растительная омега-3, которую организм получает с пищей.

Магний участвует в работе мышц и нервной системы.

Добавляйте в блюда; растительная АЛК отличается от рыбных EPA и DHA.

При аллергии на чиа не употреблять.

ADELVIA

Урбеч из чёрной чиа

Шоколадный крем с чиа

На 6 порций

Ингредиенты

Урбеч чиа 30 г; какао 30 г; кокосовый сахар 30 г; кокосовое молоко 400 мл; ванильный экстракт 1 ч. л.

Как приготовить

01 Смешайте урбеч, какао, сахар, кокосовое молоко и ваниль.

02 Пробейте мощным блендером до гладкой консистенции.

03 Разлейте в креманки; охладите не менее 1 ч.

Адаптация: Marc Matsumoto

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: чиа, проверяйте состав кокосового молока.

ADELVIA

Урбеч из чёрной чиа

Двойное шоколадное печенье

На 20-25 порций

Ингредиенты

Урбеч чиа 10 г; вода 3 ст. л.; арахисовая паста 125 г; тахини 120 г; растительное молоко 60 мл; сироп агавы 1 ст. л.; ванильный экстракт 2 ч. л.; какао 30 г; кокосовый сахар 135 г; сода 1 ч. л.; шоколад 50 г; соль.

Как приготовить

01 Смешайте урбеч с водой; оставьте на 5 мин.

02 Смешайте сухие и жидкие компоненты отдельно, затем соедините; добавьте шоколад.

03 Ложкой разложите тесто с интервалами; прижмите до 1,5 см. Пеките 10-11 мин при 160 °C с конвекцией. Через 10 мин - на решётку.

Адаптация: Naturya

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: чиа, арахис, кунжут; соя и овёс по составу молока и шоколада.

ADELVIA

Урбеч из чёрной чиа

Черничный тарт с чиа

На 8 кусочков; форма 20 см

Ингредиенты

Урбеч чиа 50 г; черника замороженная 300 г; малина 50 г; кокосовая паста 100 г; цедра 1 лимона; кешью 200 г; мягкие финики без косточек 100 г; ванильный экстракт 1/2 ч. л.

Как приготовить

01 Кешью размелите в крошку; пробейте с финиками и ванилью. Утрамбуйте в форму с пергаментом.

02 Ягоды разморозьте; кокосовую пасту растопите. Пробейте с ягодами, урбечем и цедрой.

03 Выложите начинку на основу. Заморозьте 60-90 мин.

Адаптация: Anastasia Eden

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: чиа, кешью.