ADELVIA

Урбеч из семян конопли

Зачем выбирать урбеч

Растительный белок и магний



Состав сырья - справочные данные, не анализ партии.

Белок нужен для построения тканей и работы ферментов.

Магний участвует в работе мышц и нервной системы.

Попробуйте в фасолевом креме, соусе к огурцам или шоколадном фадже. Рецепты - дальше.

При аллергии на семена конопли не употреблять.

ADELVIA

Урбеч из семян конопли

Фасолевый крем с томатами

На 4 порции

Ингредиенты

Фасоль - банка 400 г; сухие томаты - 1/2 стакана; урбеч и оливковое масло - по 2 ст. л.; тахини - 1/4 стакана.

Чеснок - 2 зубчика; сок 1 лимона; зира - 1 ч. л.; вода, соль, перец. Стакан 240 мл. Для подачи: петрушка, масло, семена конопли.

Как приготовить

01 Томаты замочите на 15 минут, воду слейте. Фасоль промойте и откиньте.

02 Взбейте фасоль, томаты, урбеч, масло, тахини, чеснок, сок и зиру. Добавьте воду, соль и перец до нужной густоты.

03 Подайте с оливковым маслом, петрушкой и семенами конопли.

Адаптация: Sun & Seed

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: семена конопли, кунжут; остальные ингредиенты по упаковке.

ADELVIA

Урбеч из семян конопли

Огуречные ленты с гранатом

На 2 порции

Ингредиенты

Огурец - 1 шт.;
урбеч - 1 ч. л.;
пророщенные семечки подсолнечника - 1 ст. л.

Оливковое масло, миндальный напиток, зёрна граната - по 1 ст. л.; соль.

Как приготовить

01 Нарежьте огурец длинными лентами овощечисткой.

02 Размешайте урбеч с маслом, миндальным напитком и солью до гладкости.

03 Перемешайте огурец с заправкой, посыпьте семечками и зёрнами граната.

Адаптация: Sun & Seed

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: семена конопли, миндаль; остальные ингредиенты по упаковке.

ADELVIA

Урбеч из семян конопли

Фадж с коноплёй

На 12 кусочков

Ингредиенты

Кокосовый урбеч - 180 г; конопляный урбеч - 250 г; вода - 60 мл; какао - 25 г.

Молотая ваниль - 1 ч. л.; мёд - 3 ст. л.; соль - щепотка; очищенные семена конопли для верха.

Как приготовить

01 Растопите кокосовый урбеч на тёплой водяной бане; взбейте с остальными ингредиентами, кроме семян для посыпки.

02 Распределите на пергаменте слоем 2 см, посыпьте очищенными семенами.

03 Заморозьте на 1 ч; нарежьте на 12 частей. Храните в холодильнике.

Адаптация: Eric Viard

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: семена конопли, кокос.