ADELVIA

# Урбеч из чёрного кунжута

## Зачем выбирать урбеч

## Без добавленного сахара и масел




---

Состав сырья - справочные данные, не анализ партии.

Кальций нужен для костей; его содержание в кунжуте зависит от сохранности оболочки.

Магний участвует в работе мышц и нервной системы.

Содержание минералов в этой партии не измерено; сведения относятся к семени.

**При аллергии на кунжут не употреблять.**

ADELVIA

# Урбеч из чёрного кунжута

## Чёрный хумус

На 5 порций

### Ингредиенты

Нут готовый - 600 г; урбеч - 4 ст. л.; сок 1 лимона; чеснок - 2 зубчика.

Оливковое масло - 2 ст. л. + для подачи; чёрный и белый кунжут; холодная вода; соль.

### Как приготовить

01 Измельчите нут, урбеч, лимонный сок, чеснок, масло и соль в комбайне.

02 Подливайте холодную воду, взбивая до шелковистой густоты. Попробуйте и досолите.

03 Выложите в миску, полейте маслом и посыпьте чёрным и белым кунжутом.

Адаптация: Zoe Tigner

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

**Аллергены: кунжут.**

ADELVIA

# Урбеч из чёрного кунжута

## Кунжутный соевый пудинг

На 2 порции

### Ингредиенты

Урбеч - 30 г + 1/2 ч. л.; сахар - 30 г; соевый напиток без сахара - 200 мл.

Желатин - 4 г; вода - 2 ст. л.; жареный чёрный кунжут - 1 ч. л.; мёд - 1 ч. л.; соевый соус - 2 капли.

### Как приготовить

01 Желатин смешайте с водой, растопите 15 секунд при 600 Вт.

02 Смешайте 30 г урбеча с сахаром и напитком. Добавьте желатин и семена, разлейте и охладите до застывания.

03 Смешайте мёд, соевый соус и 1/2 ч. л. урбеча. Полейте пудинг.

Адаптация: Kikkoman

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

**Аллергены: кунжут, соя, пшеница в обычном соевом соусе.**

ADELVIA

# Урбеч из чёрного кунжута

## Кунжутная панна-котта

На 6 порций

### Ингредиенты

Молоко - 300 мл; жирные сливки - 300 мл + немного взбитых для подачи.

Сахар - 100 г; желатин порошковый - 7 г; урбеч - 3 ст. л.

### Как приготовить

01 Замочите желатин в 60 мл молока на 10 мин.

02 Нагрейте сливки с сахаром без кипения; растворите желатин и вмешайте урбеч. Снимите с огня, влейте остаток холодного молока.

03 Мешайте на льду до густоты крема. Разлейте, охладите 2-4 ч; подайте со сливками.

Адаптация: Fae's Twist & Tango

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

**Аллергены: кунжут, молоко.**