ADELVIA

Урбеч грецкого ореха

Зачем выбирать урбеч

Цельный орех вместо сладкой пасты



Состав сырья - справочные данные, не анализ партии.

Белок и клетчатка цельного ядра. Без добавленного сахара и масел.

В цельном орехе есть B6 и фолаты. B6 участвует в обмене белка, фолаты - в делении клеток.

Размешайте в напитке, сделайте соус к пасте или десерт без выпечки. Рецепты - дальше.

При аллергии на грецкий орех не употреблять.

ADELVIA

Урбеч грецкого ореха

Фарфалле в ореховом соусе

На 2 порции

Ингредиенты

Фарфалле сухие - 142 г; овсяный напиток без сахара - 120 мл.

Урбеч - 4 ст. л.; тёртый грана падано - 4 ст. л.

Орехи - 4 ст. л.; петрушка - 1 ст. л.

Соль и перец - по 1/8 ч. л.; соль для воды.

Перед отмериванием перемешайте урбеч.

Как приготовить

01 Отварите фарфалле в подсоленной воде по инструкции на упаковке.

02 На слабом огне соедините овсяный напиток и урбеч. Вмешайте тёртый сыр.

03 Слейте воду, смешайте пасту с соусом. Добавьте соль, перец, петрушку и грецкие орехи.

Рецепт: NutraMilk

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: грецкий орех, молоко, пшеница.

ADELVIA

Урбеч грецкого ореха

Банановый смузи

На 2 небольшие порции

Ингредиенты

Спелые бананы - 2 шт.;
грецкий урбеч - 2 ст. л.

Миндальный напиток - 240 мл.

Корица - 1/2 ч. л.

Мёд - 1 ст. л., по желанию.

Перед отмериванием перемешайте урбеч.

Как приготовить

01 Положите в блендер бананы и урбеч. Влейте миндальный напиток, добавьте корицу.

02 Взбейте до гладкой консистенции. По желанию добавьте мёд и взбейте ещё раз.

03 Разлейте в два небольших стакана и подавайте.

Рецепт: Sun & Seed

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: грецкий орех и миндаль.

ADELVIA

Урбеч грецкого ореха

Финиковые пирожные

Без выпечки · на 6 кусочков

Ингредиенты

Урбеч - 8 ст. л.; мягкие финики Medjool без косточек - 1 стакан (240 мл).

Какао - 4 ст. л.; ванильный экстракт - 1 ч. л.

По желанию: шоколадные капли - 4 ст. л. и соль - 1/4 ч. л.

Перед отмериванием перемешайте урбеч.

Как приготовить

01 В комбайне измельчите урбеч, финики, какао и ваниль. Сухие финики замочите на 10 минут, воду слейте.

02 Утрамбуйте массу в контейнере с пергаментом. По желанию добавьте сверху растопленный шоколад и соль.

03 Охладите 10 минут. Нарежьте на 6 кусочков.

Рецепт: Boo Boo’s Bakery

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: Грецкий орех; молоко - по шоколаду.