

Warsztaty-Zajęcia kulinarne –Krem czekoladowy

Drodzy Warsztatowicze!

Na dzisiaj przygotowałam Wam przepis na krem czekoladowy.

Oczywiście zdrowy bo tylko z 3 składników bez sztucznych dodatków i substancji słodzących.

Oto lista zakupów:

2-3 Banan w zależności od wielkości

1 Awokado

2 łyżki stołowe dobrej jakości ciemnego kakao



Przygotujcie sobie

-blender

-deskę i nożyk do krojenia

Pamiętajcie, że czym bardziej dojrzały banan tym jest ten owoc słodszy.

Walory odżywcze awokado już poznaliście.

Dzisiaj parę słów o **bananach**.

Banany są pokarmem wysokokalorycznym i mają wysoki indeks glikemiczny, dlatego powinny unikać ich osoby chore na cukrzycę.

Dzięki dużej zawartości potasu banany polecane są osobom których praca wymaga od nich koncentracji jak również studentom w czasie nauki by zwiększyć przyswajanie wiedzy.

Zawartość magnezu powoduje że banany to naturalny sposób dla ludzi którzy mają problemy z ciśnieniem krwi czy układem kostnym.

Witamina C wspomaga odporność i ogólną wydolność organizmu, przez co można dzięki bananom uniknąć dolegliwości takich jak utrata apetytu, nudności, osłabienie czy nawet depresji.

Banany zaleca się spożywać przyszłym mamom, z powodu obecności w bananach kwasu foliowego.

Po umyciu rąk zabieramy się do pracy.

Jako pierwsze ostrożnie-pamiętając ,że awokado ma w środku dużą pestkę , nożykiem przecinamy awokado do połowy i dużą łyżką wybieramy miąższ.

Teraz obieramy banany i kroimy na mniejsze części . Całość przekładamy do blendera.

Wsypujemy kakao i całość blendujemy na gładką masę.



Gotowy krem czekoladowy wykładamy do miseczki.



Taki zdrowy krem czekoladowy może być dodatkiem do bezglutenowych naleśników.

Życzę Wam wiele radości podczas pracy w kuchni i smacznego. Mariola Zdera

