

# POZNAJ AWOKADO



Awokado inaczej nazywane jest smaczką wdzięczną lub gruszką miłości. To najbardziej kaloryczny, a jednocześnie jeden z najbardziej wartościowych owoców.

Awokado posiada tłusty, kremowy, jasnozielony miąższ, który można wykorzystać w kuchni na wiele sposobów. Idealnie nadaje się zarówno do potraw słonych jak i słodkich. Jedną z najbardziej znanych jest meksykańskie Guacamole, czyli sos na bazie awokado z limonką, kolendrą i pomidorami.

Świetnym pomysłem jest też maselko z awokado, czyli po prostu zmiksowany owoc z odrobiną cytryny, soli i pieprzu. Idealnie zastąpi tradycyjne „smarowidło”.

Awokado ze względu na swoją konsystencję świetnie nadaje się jako baza do kremów i sosów także tych na słodko. Można je użyć nawet do produkcji domowych lodów, a jedynym ograniczeniem jest nasza fantazja.



Awokado jest źródłem dobrej jakości tłuszczu. Ponadto zawiera duże ilości potasu: aż 485 mg podczas gdy banany mają go 358 mg w 100 gramach, a pomidory 237 mg.

Stanowi także bogactwo witamin: A i E mających działanie przeciwutleniające, a także witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego.

# Krem czekoladowy z awokado

## Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 dojrzały banan
- garść daktyli
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżki orzechów laskowych

Orzechy należy zmielić w młynku lub za pomocą blendera. Daktyle można wcześniej namoczyć, żeby łatwiej je było zmiksować.

Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i bardzo dokładnie miksujemy, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.

- Uwaga! Zarówno awokado jak i banan muszą być mocno dojrzałe i miękkie.
- Do kremu idealnie nada się banan, który pokryty jest czarnymi kropczkami.
- Opcjonalnie do kremu można dodać miód, choć słodczy nadają mu daktyle i banan.