

Link do produktu: <http://www.czteryperyroku.sklep.pl/cal-y-kokos-organiczny-krem-kokosowy-manna-425-g-p-953.html>



Cały kokos! ORGANICZNY krem kokosowy (manna) - 425 g

Cena

80,00 zł

Opis produktu

Organiczna manna kokosowa

- Non-GMO / zero tłuszczów trans
- Rozpuszcza się w ustach
- Nie musi być przechowywany w lodówce
- Łatwo się rozsmarowuje
- Smaczna, zastępuje masło lub śmietanę

Czy wiesz, że...?

Coconut Manna™ to pyszny produkt z czystego, suszonego miąższu kokosa. „Rozpuszcza się w ustach”. Zawiera 12% błonnika, 9% białka oraz odżywcze tłuszcze.

Podgrzej i ciesz się wspaniałym smakiem. Używaj Coconut Manna™ do koktajli mlecznych, sosów, dressingów, deserów i lodów.

Coconut Manna™ to kremowy naturalny produkt z kokosa doskonały dla osób szukających kokosowego masła, kremu, masła z oleju i masła do ciała. Aby rozpuścić krem, umieść go w gorącej wodzie na 2 minuty i wymieszaj. UWAGA: czerwone lub brązowe drobinki są cechą naturalnych produktów z kokosów.

CIEKAWY PRZEPISY

Zielony napój - szybki i odżywczy posiłek

Ten koktajl mleczny składa się z [konopi siewnych \(hemp\)](#), kokosów i [nasion chia](#). Z nim dobrze rozpoczniesz dzień!

Składniki:

- 1 filiżanka mleczka migdałowego lub kokosowego
- 1 banan
- 1-2 łyżki organicznych łuskanych konopi siewnych ([hemp](#))
- 1 łyżeczka organicznego kremu kokosowego (Coconut Manna)
- 1 łyżeczka organicznego [oleju kokosowego](#)
- 1 łyżeczka organicznych nasion omega chia ([czarnych](#) lub [białych](#))
- ¼ - ½ pęczka świeżej pietruszki
- 1 filiżanka świeżego szpinaku

¼ lub ½ awokado

4-5 kostek lodu

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać mrożone jagody. Jeśli nie masz awokado koktajl też będzie smaczny. Możesz także dodać swoje ulubione składniki.

Truskawki, mango i manna Pycha!

Koktajle są smaczniejsze z organicznym kremem (manna) Nutiva Organic Coconut Manna. Wypróbuj poniższy przepis!

Składniki:

1 ½ filiżanki wody kokosowej

2 mango

10-12 truskawek (mrożonych)

1 łyżeczka ekstraktu wanilii

łyżka organicznego kremu kokosowego (Nutiva Organic Coconut Manna)

Zmiksuj dokładnie wszystkie składniki. Otrzymasz pyszny i zdrowy kokosowy napój.

Ravioli z dynią

Przepis na pyszne ravioli z dynią, z dodatkiem [oleju kokosowego](#), [nasion chia](#) i [konopi siewnych](#) (hemp).

Składniki:

Ciasto:

3 jajka

2 filiżanki mąki

3 łyżki wody

Nadzienie:

450 g dyni bez skórki i nasion, pokrojonej na kawałki

½ filiżanki sera koziego

¼ filiżanki organicznych nasion [chia](#)

¼ filiżanki organicznych łuskanych [nasion konopi](#) (hemp)

¼ filiżanki startego sera (Pecarino Romano lub parmezan)

Sól, pieprz, ¼ łyżeczki gałki

Sos:

3 łyżki [oleju kokosowego](#)

4 łyżki masła

4 ząbki czosnku

15 całych liści szalwi

Przygotowanie:

Ciasto: wymieszaj mąkę i jajka, następnie stopniowo dolewaj wodę. Wyrabiaj ciasto, aż będzie ciągliwe. Przykryj i zostaw na 20-30 minut.

Nadzienie: na blaszce ułóż kawałki dyni i polej roztopionym olejem kokosowym. Dodaj sól i pieprz, a następnie wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C na 30 minut. Następnie dodaj sery, nasiona chia, konopi, gałkę. Wymieszaj i zostaw do ostygnięcia.

Ciasto: ciasto rozwałkuj i pokrój na małe kawałki. Nałóż nadzienie, zawiń i sklej brzegi w małe pierożki.

Sos: roztop [olej](#) kokosowy i masło w rondlu, dodaj czosnek i szalwię, gotuj 5-8 minut.

Ugotuj wodę w dużym garnku, dodaj sól i gotuj pierożki przez 3-4 minuty. Dodaj do sosu i podawaj posypane nasionami konopi i serem oraz chlebem.

Sernik z wiśniami i białą czekoladą dla wegan, bez pieczenia

Doskonały przepis na święta. W skład wchodzi krem kokosowy (Nutiva Coconut Manna) i nasiona konopi (hemp), a także cukier palmowy i agawa, więc jest dość słodki. Zamiast agawy możesz użyć syropu klonowego. Zamiast cukru możesz użyć daktyli, ale dodaj ich dużo, inaczej ciasto będzie mdłe.

Namocz orzechy przez ok. 8 godzin, odsącz i wysusz. Orzechy będą smaczniejsze i mniej twarde.

Składniki:

Ciasto:

- 2 ½ filiżanki orzechów włoskich
- ½ filiżanki daktyli
- ¼ filiżanki cukru kokosowego (palmowego)
- ¼ filiżanki prażonych i kruszonych nasion kakao
- ¼ filiżanki [kakao](#) w proszku
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- ⅛ filiżanki [nasion konopi \(hemp\)](#)

Masa:

- 3 filiżanki orzechów nerkowca (namocz wcześniej przez 2h)
- 1 filiżanka mleczka kokosowego
- ¾ filiżanki roztopionego masła kakaowego
- ¾ filiżanki nektaru z agawy
- ¼ filiżanki lecytyny w proszku
- 2 łyżki ekstraktu wanilii
- 2 filiżanki wiśni bez pestek i pokrojonych na pół

Przygotowanie:

Ciasto:

1. Zmiel orzechy.
2. Dodaj cukier, daktyle, [nasiona konopi](#), kakao w proszku i pokruszone nasiona kakao oraz sól. Dokładnie wymieszaj.
3. Tortownicę wyłóż papierem. Wyłóż masę i wyrównaj. Ciasto może trochę zachodzić na boki blaszki.

Masa:

1. Zmiksuj dokładnie orzechy nerkowca (odsączone), mleczko kokosowe, sok z agawy, wanilię i lecytynę. Dodaj rozpuszczone masło kakaowe i ponownie zmiksuj.
2. Wylej masę na ciasto.
3. W masę wciśnij 2/3 wiśni. Pozostałymi owocami udekoruj ciasto.
4. Włóż do zamrażarki na kilka godzin, aż masa stężeje. Przechowuj w lodówce.