

Pestka avocado



Opis wskazówki

Pestka z Avocado jako przyprawa :)

Często jem avocadodo sałatek , ale....wykorzystuje również jej pestkę - nigdy jej nie wyrzucam, bo jest zbyt cenna dla mnie.... Pestka ma właściwości opóźniające procesy starzenia i to nie tylko skóry, ale przede wszystkim mózgu, serca oraz wszystkich komórek i tkanek jakie posiadamy. Polecam świeżą pestkę (kiedy jest miękka) zetrzeć na tarce o małych oczkach. Następnie wysuszyć i przełożyć do słoiczka. Ja dodaję do zup i dań obidowych około 1 łyżeczkę, gdyż pestka jest bardzo intensywna w smaku. Mąż twierdzi, że danie przyprawione pestką awokado smakuje, jakby było na boczku wędzonym. Coś w tym jest. Zupa jest najlepsza na drugi dzień. Z kolei jakiś czas temu obrałam pestki(4 sztuki), starłam na tarce, wrzuciłam do blendera, zalałam oliwką z oliwek, nie za dużo ilość, tak aby blender zaczął mielić. Powstała mi wspaniała pasta, nie jest gorzka w smaku, można dosolic solą himalajską i zakreć w słoiczku. Po przelożeniu do słoiczka, nałalam troszeczkę ciepłej kawy, zmiksowałam aby oczyścić blender, okazało się że był przepyszny smak kawy która wypilam, nic się nie zmarnowało ha..ha..polecam, wartości odżywcze w oliwce będą lepiej zachowane.