Informacja prasowa

**Kokosowe love: desery z mleczka kokosowego dla zakochanych [PRZEPISY]**

**14 lutego to świetna okazja, aby przygotować deser dla ukochanej osoby. Jednym ze składników słodkich potraw jest mleczko kokosowe, które jest widoczne na sklepowych półkach, ale wiele osób ciągle zastanawia się jak i do czego je wykorzystać. Sprawdźcie jakie są rodzaje mleczka kokosowego oraz jakie desery można z niego przygotować, aby oczarować drugą osobę w nadchodzące Walentynki.**

**Jakie są rodzaje mleczka kokosowego?**

Mleczka kokosowe różnią się między sobą przede wszystkim zawartością tłuszczu. O tym jakie rodzaje produktów są dostępne na rynku opowie dietetyk kliniczny firmy De Care – **Monika Wodyczko.**

– *W sklepach znajdziemy mleczko kokosowe o niskiej zawartości tłuszczu, od 5 do 7 procent*. *Posiada ono płynną konsystencję i delikatny, kokosowy smak. To idealny dodatek do kawy, koktajli, musli i zup. Polecane jest także jako składnik naleśników, owsianek i puddingów. Kolejne mleczko kokosowe to takie o średniej zawartości tłuszczu, od 12 do 14 procent. Ten rodzaj mleczka jest wykorzystywany do popularnych dań curry, do deserów i jako składnik sosów, ciast lub polew do lodów. Możemy nim zastąpić klasyczną śmietankę. Następne dostępne na rynku mleczko posiada wysoką zwartość tłuszczu, nawet do 22 procent. Takie produkty składają się nawet w dziewięćdziesięciu kilku procentach z kokosowego ekstraktu. Do czego stosować mleczko kokosowe o tak wysokiej zawartości tłuszczu? Przede wszystkim do curry, tajskich zup, a także deserów. Szczególną zaletą takiego produktu jest fakt, że można je łatwo ubić na bitą śmietanę, a także przygotować na jego bazie np. kokosowy tort. Z kolei na prawdziwych fanów kokosowych smaków czekają mleczka kokosowe zwane inaczej kremami, które mają ponad 22 procent tłuszczu. Polecane są głównie do ubijania, przekładania ciast, przygotowywania lodów czy wegańskiego ptasiego mleczka. Co istotne – bez obawy można je wykorzystać nawet, gdy zmagamy się z przypadłościami zdrowotnymi typu nietolerancja laktozy, problemy z jelitami czy choroba wrzodowa żołądka. Produkt ten nie powinien negatywnie wpłynąć na nasze samopoczucie czy zdrowie. Co więcej mleczka kokosowe, jako że są roślinnym produktem, są dobrą alternatywą dla mleka i śmietany z mleka krowiego, dla osób na diecie wegańskiej, osób z alergią na białka mleka oraz nietolerancją laktozy.*

Mleczko zatem idealnie nada się zarówno do codziennych dań, ale także do menu walentynkowego!

**Przedstawiamy Wam parę przepisów na desery z wykorzystaniem mleczka kokosowego, sprawdźcie je w domu i zaskoczcie swoich bliskich.**

**Kokosowy pudding chia z pulpą mango i jagodami**

**Składniki**:

* 200 ml **Mleczka kokosowego 5-7% House of Asia**
* 200 ml **Pulpy mango QF**
* 4 łyżki **Nasion chia QF**
* 1 łyżka niebieskiej spiruliny w proszku
* 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
* 1 łyżka agawy lub syropu klonowego
* mięta, truskawki i jagody do przybrania

**Sposób przygotowania:**

1. Przygotuj 2 miseczki. Do pierwszej wlej 200 ml mleczka kokosowego, 2 łyżki nasion chia, agawę, ekstrakt waniliowy i spirulinę. Do drugiej miski wlej pulpę mango i 2 łyżki nasion chia. Zawartość każdej miseczki dobrze wymieszaj i odstaw do lodówki na 2-3h.
2. Gotowy pudding wlej do wysokich szklanek. Najpierw warstwę żółtą, potem niebieską.
3. Deser udekoruj jagodami, truskawkami i miętą.

**Panna Cotta z pulpą mango i waniliową nutą**

Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 45 min.

Składniki:

* 500 ml **Mleczka kokosowego 16-19 % House of Asia**
* 2 łyżeczki **Aagaru QF**
* 4 łyżki **Pulpy z mango QF**
* 40 g cukru
* 3 łyżeczki ekstraktu waniliowego
* Skórka z limonki starta
* 2 łyżeczki agar agar
* 4 listki świeżej miętę

1. **Sposób przygotowania:**Agar-agar rozpuść w mleku kokosowym cały czas mieszając. Całość delikatnie podgrzej (nie gotuj!). Następnie dodaj wanilię oraz cukier. Całość doprowadź do wrzenia gotuj przez 1 minutę. Zdejmij garnek z ognia.
2. W międzyczasie silikonową formę do panna cotty posmaruj olejem. Dzięki temu gotowy deser łatwo wyjmiesz z foremki.
3. Rozlej masę do foremek i wstaw do lodówki na minimum 60 minut, aż całość zastygnie.
4. Panna Cottę wyjmij z foremek i podawaj z sosem mango i świeżą mięta.

**Kokosowe smoothie z malinami i bananem**

Liczba porcji: **2 porcje**

**Czas**: 5 minut

**Składniki**:

200 ml **Mleczka kokosowego 12-14% House of Asia**

200 g malin i kilka do dekoracji

200 ml jogurtu naturalnego

1 łyżka miodu

mięta do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1. Wszystkie składniki oprócz mięty zblenduj na gładką masę.
2. Przelej do szklanek i udekoruj malinami i listkami mięty

**Kokosowy deser z pulpą mango i kruszonką**

Liczba porcji: 4 porcje

Czas: 30 minut

**Składniki**:

200 ml **Pulpy z mango QF**

400 g **Kremu kokosowego do ubijania Kara**

50 g cukru pudru

Skórka z limonki

Świeże sezonowe owoce do dekoracji

**Kruszonka**:

15 g **Pasty miso House of Asa**

100 g mąki pszennej

100 g masła

80 g cukru

**Sposób przygotowania:**

1. Przygotuj kruszonkę – zagnieć wszystkie składniki ciasta i wstaw do lodówki na 10 minut. Po tym czasie pokrusz i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C na 10 minut. Wyjmij i pozostaw do wystudzenia.
2. Mleczko kokosowe przełóż do miski i ubij na sztywno z cukrem pudrem i skórką z limonki.
3. Do pucharków nakładaj na zmianę kruszonkę, krem kokosowy, znów kruszonkę i na koniec dodaj pulpę mango i świeże owoce.