



AGNIESZKA KUŁAGA

# NAJPROSTSZY KREM Z DYNI

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>8 os.</b>	<b>1 godz.</b>	<b>117 kcal</b>	<b>2,8</b>	<b>13,6</b>	<b>5,6</b>

---

Aż trudno uwierzyć, że krem z dyni pojawia się u mnie na blogu dopiero w grudniu. Jest to jednak zdecydowanie moja ulubiona wersja zupy - szybka, prosta i bardzo rozgrzewająca. Mam nadzieję, że warto było czekać.

## SKŁADNIKI

- sztuka Dynia Hokkaido
- 10g Olej kokosowy
- 250ml Mleko kokosowe
- 200ml Wywar mięsny
- 50g Erytrytol
- łyżeczka Słodka papryka
- łyżeczka Cynamon cejloński
- łyżeczka Imbir
- łyżeczka Kardamon
- łyżeczka Sól himalajska
- 30g Pistacje surowe

## PRZYGOTOWANIE

1. Dynię Hokkaido dokładnie umyć, pokroić w kostkę.
2. Na patelni rozgrzać olej kokosowy, dodać dynię, przyprawy, erytrytol. Poddusić.
3. Do duszącej się dyni dodać wywar.
4. Miękkie warzywa przełożyć do Thermomix'a (lub blendera) i zmiksować z mlekiem kokosowym.
5. W zależności od preferowanej gęstości kremu można użyć więcej wywaru.
6. Krem podawać z pistacjami.