

## Krem z dyni

Dodany przez kasia

poniedziałek, 16 września 2013 20:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:35

---

Najpierw kilka słów o gwieździe tego sezonu kulinarnego.

**Dynie** są podobne w kształcie i na ogół mają jasno-pomarańczową skórkę, a miąższ w wielu odcieniach pomarańczy i żółci lub nawet bieli. Czym mocniejszy kolor, tym większa zawartość karotenoidów - prekursorów witaminy A. Miąższ ma dość wysoki indeks glikemiczny (75), dlatego warto go łączyć z produktami o niskim IG. Jest dobrym źródłem **potasu i kwasu foliowego**

. Dynia zawiera witaminy

**B1**

,

**B2**

,

**PP**

,

**E**

i

**C**

. Bogata jest też w

**błonnik**

,

**żelazo**

,

**fosfor**

,

**magnez**

, a także

**selen**

,

**cynk**

,

**miedź**

i

**mangan**

.

Z dyni można zrobić zupę (na mleku, z zacierkami, przetartą, z ziemniakami), podać jako jarzynkę na ciepło do drugiego dania, wykonać z niej marynaty, konfitury. We Francji robi się dżem z dyni. We Włoszech puree z dyni służy za farsz do słodkich ravioli. Miąższem dyni okładano kiedyś niegojące się rany i oparzenia.

Obdarowana przez znajomą dwoma ogromnymi żółtymi dyniami zaczynam od kremu :)

## Krem z dyni

Dodany przez kasia

poniedziałek, 16 września 2013 20:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:35

---



Wszystkie składniki jaką chcemy przygotować, będą się one zmieniać.



Wszystkie składniki jaką chcemy przygotować, będą się one zmieniać.

## Krem z dyni

Dodany przez kasia

poniedziałek, 16 września 2013 20:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:35

---



*Aut. Kasia Łukasiewicz*