

## Domowe masło orzechowe



### FUTKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>orzeszki ziemne</b>	1 szklanka (prażone)
<b>sól</b>	1 szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Witajcie Kochani! Po majowym odpoczynku czas powrócić do normalnej aktywności :) Dzisiaj chciałabym przedstawić Wam jak samodzielnie zrobić masło orzechowe. Taki domowy krem orzechowy jest zdrowy, smaczny i o wiele tańszy od produktów dostępnych w sklepach. Masło orzechowe zawiera wiele cennych witamin z grupy B, witaminę A i E, nienasycone kwasy tłuszczowe, a także jest świetnym źródłem białka. Każdy sportowiec i osoby aktywne fizycznie powinny włączyć je do swojej diety. Masło orzechowe jest nie tylko zdrowe, ale i niezwykle pyszne! Ja mam do niego ogromną słabość ;)

#### PRZYGOTOWANIE:

Prażone orzeszki ziemne wsypujemy do rozdrabniacza, dodajemy szczyptę soli i miksujemy kilka minut do momentu powstania jednolitej oraz płynnej konsystencji.

Dla smaku możemy dodać do niego zmielony na puder ksylitol oraz olej kokosowy, ale tylko ten nierafinowany, tłoczony na zimno.

Jeśli lubimy masło w wersji crunchy, dodajmy do naszego masła posiekane kawałki orzeszków.

Masło orzechowe idealnie sprawdzi się jako dodatek do pieczywa, naleśników, ciast, ciasteczek oraz pieczonych warzyw.

Życzę smacznego! :)