



## חמאת בוטנים

מצרכים:

3 כוסות (440 גר') בוטנים קלויים, אגוזי מלך או אגוזי ברזיל

אופן הכנה:

הכניסו את הבוטנים למיכל של ויטמיקס וסיגרו את המכסה. בחרו באפשרות Variable 1, הפעילו את את הוויטמיקס והגבירו את המהירות למצב Variable 10, ואז מייד למצב High. השתמשו בדוחפן על מנת ללחוץ את הרכיבים כנגד להבי המכשיר. ערבלו למשך כדקה 1 בלבד. לאחר שהחמאה תתחיל לזרום בחופשיות דרך הלהבים, הצלילו ישתנה ויהפוך נמוך בעודו עובד. עצרו את המכשיר. אחסנו במיכל אטום לאוויר. ניתן גם להקפיא את החמאה לאחסון ארוך-טווח. את המתכון ניתן להכין גם בבלנדר רגיל אך חשוב שיהיה זה בלנדר חזק במיוחד ועם מוט דחיפה רחב. יתכן שכדי לצור ערבול יש להשתמש בשמן בוטנים. הממרח טעים יותר מהממרחים הקנויים ואין בו דבר מלבד בוטנים<sup>[2]</sup>. שימו לב- אשים רבים אלרגיים או בעלי רגישות לבוטנים עבורכם אפשר להחליף את הבוטנים באגוזי מלך טריים (חשוב לא לחמם יתר על המידה בזמן הטחינה) או אגוזי ברזיל.

דבר הנטורופתית שירי מזור, מבית אופק חדש: היתרון של חמאת בוטנים ביתית היא, שהיא ללא חומר משמר ועד כמה שזה נשמע טריוואלי אין בה הוספת שומנים או ממתקים כפי שב"כ ניתן למצוא בחמאות בוטנים קנויים, כך שמרווחים פחות קלוריות ממוצר קנוי.