

חמאת בוטנים



מצרכים:

4 כוסות בוטנים קלויים ומקולפים, אגוזי מלך או אגוזי ברזיל

אופן הכנה:

הכניסו את הבוטנים למיכל של ויטמיקס וסיגרו את המכסה. בחרו במהירות 1, הפעילו את הוויטמיקס ובהדרגה הגבירו למהירות 10. השתמשו בדוחפן על מנת ללחוץ את הרכיבים כנגד להבי המכשיר. ערבלו למשך כדקה 1 בלבד. אם יש צורך בטחינה נוספת, להמתין חצי דקה ולטחון שוב.* לאחר שהחמאה תתחיל לזרום בחופשיות דרך הלהבים, הצליל ישתנה ויהפוך נמוך בעודו עובד. עצרו את המכשיר. אחסנו במיכל אטום לאוויר. ניתן גם להקפיא את החמאה לאחסון ארוך-טווח.

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.

* בהכנת ממרחי אגוזים יש לעבוד במקטעים. לאחר כל דקת עבודה, חצי דקת הפסקה.