Masło orzechowe

annika

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

Orzechy arachidowe - 250 g
Sól - do smaku

Dodatkowe info:

Orzechy arachidowe nie bez powodu nazywane są pokarmem dla mózgu. Jak większość orzechów mają dobroczynny wpływ na funkcje poznawcze mózgu oraz sprawne jego działanie (wspomagają naukę i procesy wysiłku intelektualnego). Ale to nie jedyne zalety "fistaszków". Badania dowodzą, że orzechy te skutecznie obniżają poziom złego cholesterolu oraz chronią układ krwionośny przed miażdżycą i regulują ciśnienie krwi. Dzięki bogactwu witaminy B3 poprawiają ukrwienie naszej skóry i wygląd włosów, a także koją skołatane nerwy. Zbawienny wpływ na nasz organizm ma także bogato występująca witamina E. Witamina E to doskonały antyoksydant, czyli substancja chroniąca przed utleniaczami. Krótko mówiąc orzeszki arachidowe zapobiegają starzeniu naszego ciała, chroniąc go przed wieloma chorobami, np. nowotworowymi. Są także bogate w cynk, który wspomaga odporność i sprzyja odbudowie tkanek i budowie białka. Domowe masło orzechowe dobre w czasie nauki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Odpowiednią ilość orzeszków (np. 250 g) porcjami umieszczamy w blenderze lub młynku i mielimy do uzyskania pożądanej konsystencji (uwaga, słabszy blender może nie dać rady).
W zależności od upodobań można orzeszki zmielić do konsystencji wręcz kremowej i zajmie nam to więcej czasu, ale warto. Wówczas warto dodać oleju aby upłynnić masę. Jeśli chcemy aby kawałeczki orzechów były wyczuwalne kontrolujemy stopień rozdrobnienia orzeszków w trakcie mielenia.