




Slodycz z grochu włoskiego

 Dorota Duszak

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 180 min

 średni

 4 porcje

Składniki:

ciociorka bio - 200 g
orzechy laskowe - 3 garść
pestki słonecznika bio - 1 garść
glon kombu bio - 3 cm

masło sklarowane - 200 g
cynamon mielony - 1 łyżeczka
stewia w proszku bio - 1 łyżeczka
karob - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciociorkę namocz w zimnej wodzie na noc (na ok. 10 godzin)

KROK 2: Rano odcedź. Przepłucz zimną wodą. Do garnka wlej zimną wodę i dodaj glon kombu. Mocz 10 minut. Dodaj opłukaną ciociorkę. Zagotuj i gotuj na wolnym ogniu 2 godziny. Po tym czasie odsącz na sitku od wody.

KROK 3: Orzechy i pestki słonecznika namocz w zimnej i osolonej wodzie na 10 minut. Po tym czasie przepłucz pod bieżącą, zimną wodą. Osusz. Rozdrobnij, tak by tworzyły grudki.

KROK 4: Odsączoną ciociorkę przepuść przez maszynkę do mielenia mięsa trzykrotnie.

KROK 5: Do garnka włóż masło, rozpuść je. Dodaj zmieloną ciociorkę. Mieszając połącz w jedną masę. Mieszaj na ogniu 15 minut.

KROK 6: Po tym czasie odstaw z ognia, dodaj rozdrobnione orzechy i pestki słonecznika. Dodaj cynamon i stewię. Dokładnie wymieszaj.

KROK 7: Z powstałej masy ulep kulki wielkości orzecha włoskiego (pomocna może być miseczka z wodą do moczenia dłoni). Obsyp karobem.

Dobrego apetytu.