Masło orzechowe babuni

Masło orzechowe i dżem własnej roboty to idealne połączenie śniadaniowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

1 szklanka

SKŁADNIKI:

175 g orzeszków ziemnych
szczypta soli
1/4 łyżeczki skórki otartej z pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1) Posiekać 25 g orzeszków i odstawić. Miksować 5 minut resztę orzeszków, aż powstanie jednolita masa. Dodać posiekane orzeszki, wymieszać. Dodać sól i skórkę otartą z pomarańczy. Przykryć i wstawić do lodówki na 1 godzinę. Można przechowywać w lodówce do 1 miesiąca.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki zawierają: 183 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 0 mg cholesterolu, 136 mg sodu, 6 g węglowodanów, 3 g błonnika, 8 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock