

Jak przygotować pełnowartościową pastę z orzechów włoskich?



Opis wskazówki

Woda + dowolna ilość orzechów włoskich + płynny miód do smaku

Orzechy moczymy 10-14 godzin w wodzie przegotowanej chłodnej. Wody powinno być ponad poziom orzechów. Odlewamy wodę podsuszamy orzechy wykładając je na ściereczkę. Mielimy w malakserze na pastę. Pod koniec dodajemy odrobinę miodu do smaku. Możemy dodać szczyptę soli himalajskiej. Orzechy po namoczeniu pęcznieją i mają smak jakby przed chwilą zostały zerwane z drzewa. Oprócz smaku, składniki mineralne i witaminy w nich zawarte są prawie w 100% przyswajalne przez organizm. Można je jeść w formie pasty do pieczywa lub zjadać w całości.