



Mandlové máslo

Několik porcí



- ➔ **2 až 3 šálky MANDLÍ** (oloupaných, nebo se slupkou, natural, orestovaných, nebo pražených) dám do kvalitního vysokorychlostního mixéru, přiklopím a mixuji 2 až 5 minut. Nejprve se vytvoří prášek, potom mandlová mouka a potom se začnou uvolňovat mastné kyseliny a směs začne kapalnět. Potom setřu ze stěn nádoby mixéru na dno a pokračuji v mixování ještě 2 až 5 minut. Pokud chci krémovější máslo, opět setřu ze stěn nádoby mixéru na dno a pokračuji v mixování dalších 2 až 5 minut.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Pokud použiji oloupané mandle, tak máslo bude světlé. Pokud použiji mandle i se slupkou, bude máslo tmavé. Pokud mandle upražím (oloupané, nebo i se slupkou, bude mít máslo výraznější oříškovou chuť. Pokud pražím, tak v rozehráté troubě na 180 st. C cca 10 minut a potom nechám vychladnout. V průběhu mixování můžu přidat sůl, čili, pepř, bylinky podle chuti - ale není nutné. Podle výkonnosti mixéru nechám přístroj několik minut odpočinout a vychladnout. Podle výkonu přístroje může celková doba mixování trvat 5 až 20 minut. Uchovám v utěsněné sklenici 2 až 3 měsíce.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Informace o surovině: 🧠 Mandle dodávají tělu vitalitu. Obsahují bílkoviny - protein a tuk té nejlepší kvality, vlákninu, sacharidy, a minerály - vápník, fosfor, železo. Vitamíny B2, E. Vitamin B1 - thiamin je povzbuzující prostředek pro nervy a správnou výživu pro mozek. V mandlích nejsou přítomny žádné bakterie a olej zabraňuje jejich fermentaci, což je řadí mezi nejkvalitnější potraviny. Mandle jsou jedinými zásaditými ořechy. Přesto že mají vysoký obsah tuku, pomáhají při hubnutí a bojují proti obezitě. Doporučená denní dávka je 28 gramů. Jsou zdrojem antioxidantů, zejména neloupané.