

# creamy peanut butter

Masło orzechowe...hmm, kryje w sobie nie tylko wyśmienity i zdrowy smak, ale również własną historię. „Wynałazł” je amerykański lekarz John Harvey Kellogg, który jednocześnie był twórcą najśłynniejszych amerykańskich płatków kukurydzianych, popularnych do dnia dzisiejszego. Powracając jednak do masła orzechowego – jest ono w Stanach tak popularne, że nie tylko stanowi codzienny dodatek do posiłków, ale również... 24 stycznia, każdego roku obchodzi się tam Narodowy Dzień Masła Orzechowego:)

Był czas, że sceptycznie podchodziłam do tego „wynałazku”, jednak wraz z pierwszym słoiczkiem masła orzechowego własnej roboty, zmieniłam zdanie. Smak jest naprawdę cudowny i może w zupełności zastąpić tradycyjne masło. Jeśli nie mamy uczulenia na orzechy, to nic nie stoi na przeszkodzie, by po nie sięgnąć, bo zawiera ono, nie tylko dużą ilość białka, zdrowe tłuszcze roślinne, ale również bardzo niski ładunek glikemiczny (50 gram orzeszków ma ładunek glikemiczny=1, dla porównania, batonik mars 60 gram ma ładunek glikemiczny=26), co oznacza, że nawet diabetycy, mogą sobie pozwolić, na tą chwilę rozkoszy i zapomnienia:)

Prezentowany przeze mnie przepis jest naprawdę łatwy w wykonaniu, nie zawiera konserwantów, ani sztucznych barwników. Przygotowując taki słoik, przynajmniej wiemy, co jemy:)

## **Składniki (ok. 400 ml słoik)**

- 425 gram orzeszków ziemnych\* (uprażonych i obranych z łupinek),
- 1-2 łyżeczki miodu,
- 1 łyżeczka soli,

- 2 łyżki oleju arachidowego lub Golden Drop\*\*.

### Wykonanie:

1. Orzeszki, miód i sól wsypujemy do blendera lub innego urządzenia miksującego o dużej mocy. Miksujemy, aż orzeszki przybiorą postać ziarenek piasku.
2. Szpatułką zgarniamy orzeszki z boków, miksując powoli wlewamy olej z góry, aż powstanie nam gładka, kremowa masa.
3. Powstałe masło orzechowe przekładamy do szczelnego słoika i przechowujemy w lodówce do 2 miesięcy.



\*1/2 kg orzeszków ziemnych w łupinkach płuczemy w zimnej wodzie, następnie osuszamy i wrzucamy do miski dodając łyżeczkę soli i łyżkę oleju arachidowego – mieszamy. Orzechy przekładamy na blachę do pieczenia i prażymy je ok 30 minut w temperaturze 175 stopni Celsjusza. Wyciągamy je z piekarnika, gdy trochę ostygną obieramy ze skorupki i łupin.

Oczywiście, w zastępstwie możemy skorzystać z orzeszków ziemnych prażonych, niesolonych.

**\*\*Golden Drop (moje ostatnie odkrycie) to olej lniano-rzepakowy o cudownym maślanym smaku:)**