



## HJEMMELAVET MANDELSMØR

Næringsrigt smørepålæg til sandwich, til havregryn, tilberedning af suppe, dip og sauce eller til at tilsætte desserter til skøn konsistens og smag.

### INGREDIENSER:

- 300 g mandler (eller andre nødder som ønsket)
- 1 spsk. mandel- eller vindruekerneolie
- Kan smagstilsættes f.eks.: kanel, kardemomme, vanilje, kokossukker, råkakao mv.

### TILBEREDNING:

1. Fordel mandlerne i ét lag på en tør pande, og rist dem ved middel varme. Vend rundt hyppigt, indtil mandlerne dufter og er gyldenbrune. Lad dem køle lidt af.
2. Kom mandlerne i en blender, og blend dem i 1 minut, indtil massen er som groft mandelmel. Skrab massen af siderne i blenderen, og lad den køle af i 10 minutter.
3. Blend mandlerne i yderligere 1 minut til fint mandelmel. Skrab af igen, og lad massen afkøle i 10 minutter.
4. Blend, skrab og køl af igen 3-5 gange mere, eller indtil du har en cremet mandelpasta. Tilsæt olien undervejs.
5. Tilsæt de ønskede smagsingredienser, og blend igen, så alt fordeles jævnt.

### ANVENDETE iCOOK-PRODUKTER:

- Non-stick stegepande med låg, 28 cm

Download opskriften her som PDF/ePub