

Domáca kakaová nátierka s mandľami

Počet porcií: 25

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Mandle si krátko opražíme na panvici do zlatohneda a potom ich rozmixujeme čo najviac v mixéri, aby sme dosiahli takmer mandľové maslo. Potom k zmesi pridáme všetky ostatné ingrediencie (1 malá plechovka kokosového mlieka (cca 150 ml), 15 g kokosového oleja, 60 g agátového alebo kvetového medu a 25 g kakaá) a spolu mixujeme, až kým nezískame hladkú nátierku. Natierame priamo na chlieb, prípadne chlieb pred tým opečieme v hriankovači.

Ingrediencie

- **Bio kokosová smotana bezlepková 500 g** - 150 g
- **Holandské kakao 100 g** - 25 g
- **Med včelí kvetový** - 60 g
- **Olej slnečnicový** - 15 g
- **Mandle jadrá** - 150 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

