

Lešnik namaz



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **10** min

Sastojci

Potrebno je:

- **300 g** pecenih lešnika
- **3 kašike** kakaoa
- **5 kašika** meda
- **30 ml** maslinovog ulja
- **50-100 ml** vode

Priprema

Lešnike ocistiti od ljuspica i staviti u secka ili blender. Samleti da se napravi kašasta tekstura, pa dodati kakao, med, maslinovo ulje i malo vode. Nastaviti sa blendiranjem uz postepeni dodatak vode. Ukoliko želite da smesa bude glatka, potrebno je dugo blendiranje. Ja, licno, volim da osetim ukus lešnika, pa nisam napravila potpuno kašastu smesu.

Ovo je veoma zdrava varijanta lešnik krem namaza. Tako?e, kolicina vode može da se koriguje prema ukusu.

Savet

Može se umesto medom zasladiti agavinim ili javorovim sirupom.