

Chalwa słonecznikowa

Składniki

na 350 g

300 g słonecznika⁽¹⁾

50 g delikatnego miodu⁽²⁾ (można dać mniej – my dajemy 30 g)

najlepszy będzie rzepakowy kremowany lub akacjowy, w przeciwnym razie smak miodu będzie bardzo wyczuwalny

Wykonanie

1. Słonecznik uprażyć na suchej patelni na najmniejszym możliwym ogniu, mieszając kilka razy. Powinien się podsuszyć i delikatnie zezłocić. Wystudzić.
2. Zmieszać słonecznik w blenderze do momentu, aż masa będzie plastyczna i lekko wilgotna.
3. Rozetrzeć z miodem i lekko ugnieść (im dłużej ugniatamy, tym chalwa będzie bardziej krucha).
4. Przechowywać w lodówce.

Wykonanie (Thermomix)

1. Słonecznik uprażyć na suchej patelni na najmniejszym możliwym ogniu, mieszając kilka razy. Powinien się podsuszyć i delikatnie zezłocić. Wystudzić.
2. Zmieszać słonecznik w Thermomixie do momentu, aż masa będzie plastyczna i lekko wilgotna (obr. 10, 20-30 sek.).
3. Rozetrzeć z miodem i lekko ugnieść (obr. 5, 20 sek.).
4. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki

⁽¹⁾ **słonecznik:** nasiona, suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!)

⁽²⁾ **miód:** jeśli chcecie dostać dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)