

Eget mandelsmör

MANDELSMÖR	
1 LITEN BURK	
1,5 dl	mandel
2-3 nypor	havssalt
LÄNK TILL ATT BLÖTLÄGGA NÖTTER (OCH FRÖER):	
Blötlägga nötter	
HUSGERÅD	
Stekpanna	
Mixer	

Eget mandelsmör

Mandelsmör

Så här gör du

- Rosta mandeln i en torr panna på svag värme
- Häll den rostade mandeln i en mixer (eller matberedare) med mycket styrka
- Tillsätt 2-3 nypor havssalt
- Kör tills mandelns naturliga olja börjar separera från mandeln och blir till en len massa – Det tar låååång tid!!!
- Du får hjälpa till att ta ner mandel som fastnat på mixerskålens väggar då och då så att allt verkligen mixas väl och bli till härligt mandelsmör

Mandelsmör med äpple

Njut av ditt hemmagjorda Mandelsmör tillsammans med äppelskivor, underbart gott.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken \[shoppingcarticon\]](#)