

Link do produktu: <https://twardyorezech.pl/slonecznik-luskany-200g-p-1948.html>

Słonecznik Łuskany 200g



Cena brutto	4,73 zł
Cena netto	4,50 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Kod EAN	5905514041301
Producent	Brak

Opis produktu

Słonecznik łuskany 200g

Słonecznik to jeden z najbardziej popularnych przysmaków Świata. W Polsce jest on obecny od średniowiecza, a pierwsze książki kucharskie poświęcone temu smakołykowi pojawiły się w epoce nowożytnej. Ten pyszny i zdrowy słodko-kwaśny smakołyk ma wiele zalet. Słonecznik można jeść samodzielnie lub stosować jako dodatek do innych potraw.

Słonecznik łuskany jest niezwykle wartościowym dla naszego organizmu składnikiem odżywczym. W jego składzie znaleźć można sporo wartościowych aminokwasów oraz witaminy E, B1 czy B2, magnez, żelazo, potas, cynk i miedź – to wszystko sprawia, że słonecznik pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Posiada właściwości antyoksydacyjne i nawilżające, a także działa przeciwzapalnie.

kraj pochodzenia: Bułgaria, Mołdawia, Węgry lub Polska

Chalwa słonecznikowo - sezamowa

Wszystkie składniki kupisz w naszym sklepie

2/3 szklanki [słonecznika łuskanego](#)
1 szklanka [sezamu łuskanego](#)
3 łyżki [syropu klonowego](#)
[szczypta soli](#)
[ziarenka z łaski wanilii](#) lub kilka kropel [ekstraktu waniliowego](#)
można dodać 2 łyżki [oleju kokosowego](#)

Sezam praż lekko na suchej patelni, na niewielkim ogniu (sezam szybko się przypala), mieszaj często. Kiedy poczujesz przyjemny zapach, sezam jest gotowy
Słonecznik przygotuj na patelni podobnie jak sezam.
Kiedy ziarenka ostygną, zmiksuj je w blenderze na mąkę (uważaj, żeby nie blendować zbyt długo, ponieważ robi się masło)
Do zmielonych ziarenek dodaj wyjęte ziarenka z łaski wanilii, sól i syrop klonowy oraz płynny olej kokosowy tyle żeby masa była plastyczna.
Włóż masę do foremki silikonowej lub zwykłej wyłożonej folią spożywczą, dokładnie ugnieć.
Schowaj na kilka godzin do lodówki. Gotowe :)

Kraj pochodzenia:: **Bułgaria**
Wartość energetyczna: **2450 kJ/ 589 kcal**
Węglowodany(w tym cukry): **25g (2,3g)**
Tłuszcze(w tym nasycone): **44g (4,4g)**
Sól: **0,01g**

Białko: **24g**