Υλικά

– 300 γρ. φουντούκια ψημένα (αν θέλετε παίρνετε και ωμά και κάνετε εσείς τη διαδικασία)
– 1,5 κουταλάκι του γλυκού λάδι καρύδας
– 2 κουταλάκια του γλυκού απόσταγμα βανίλιας
– 1/2 φλυτζάνι ζάχαρη καρύδας (περίπου 80 γρ. ζύγισα)
– 1,5 κουταλιά της σούπας κακάο σκόνη
– μια μυτούλα αλάτι

Οδηγίες

- Αλέθετε τα φουντούκια, ίσως χρειαστεί να κάνετε διάφορα κόλπα. Όπως να κουνήσετε το multi, να τα βάλετε λίγα λίγα και τα σχετικά. Μου πήρε σίγουρα 10 λεπτά.

  Πραγματικά η μόνη φασαρία που έχει είναι ότι το κλασσικό multi που είχα εγώ, δυσκολευόταν κάπως αλλά με υπομονή έγινε. Ίσως με ένα λίγο πιο δυνατό μηχάνημα λιώσουν τελείως τα φουντούκια. Η γεύση πάντως δεν αλλάζει.

- Προσθέτετε μετά όλα τα υλικά σιγά σιγά.

- Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο παραπάνω λάδι ή ζάχαρη για να γίνει πιο υγρό, αλλά μην σας φοβίζει γιατί η γεύση τους δεν είναι έντονη.

- Βάλτε την υγιεινή μερέντα σας σε βαζάκια γυάλινα και κρατήστε την στο ψυγείο.

Μπορεί να είναι γλυκό, μπορεί να είναι μερέντα αλλά περιέχει ίνες, πρωτεϊνες, δεν περιέχει γλουτένη και ...είναι λιχουδιά.

Πηγή:an-if.blogspot.gr