

## Εύκολη σπιτική μερέντα με πραγματικά φουντούκια, χωρίς ζάχαρη

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)



Το να τρώμε υγιεινά δεν σημαίνει ότι πρέπει να απαρνηθούμε τα snacks. Θα πρέπει να εντοπίσουμε τις σωστές συνταγές. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να απολαύσουμε την γεύση της σοκολάτας και άλλων χορταστικών snacks, χωρίς να χρειαστεί να καταναλώσουμε ζάχαρη ή άλλα ανθυγιεινά συστατικά.

Η παρακάτω σπιτική συνταγή μας παρέχει ένα υγιεινό snack που δεν μας φορτώσει ενοχές. Η μερέντα του εμπορίου είναι συνώνυμη με την πραλίνα φουντουκιού, αλλά περιέχει τεχνητά σάκχαρα και άλλα συστατικά που θεωρούνται ανθυγιεινά. Εμείς φτιάχνουμε μερέντα με φυσικά, βιολογικά υλικά και χωρίς τεχνητά σάκχαρα, για να την προσθέτουμε στα κράκερ μας, σε τοστ ολικής αλέσεως.

Συγκεντρώνουμε τα ακόλουθα συστατικά:

- 6 κουταλιές σκόνης κακάο χωρίς ζάχαρη

- 2 φλιτζάνια φουντούκια
- 3 κουταλιές λάδι καρύδας
- 1/2 φλιτζάνι γάλα ρυζιού
- 2/3 φλιτζανιού ακατέργαστο, βιολογικό μέλι
- 1/8 κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

Θα χρειαστούμε επίσης μια καθαρή πετσέτα κουζίνας και ένα μίξερ.

Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 180 βαθμούς. Απλώνουμε τα 2 φλιτζάνια φουντούκια σε ένα φύλλο ψησίματος. Πρέπει να έχουμε ένα ενιαίο στρώμα και να τα μοιράσουμε ομοιόμορφα. Καβουρδίζουμε τα φουντούκια για 12 λεπτά, ή μέχρι να είναι ελαφρώς καφέ. Αφαιρούμε τα φουντούκια από το φούρνο. Τοποθετούμε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας στον πάγκο μας και ρίχνουμε τα φουντούκια σε αυτήν. Τα τυλίγουμε και στη συνέχεια τα τρίβουμε έντονα. Αυτό θα αφαιρέσει τον φλοιό τους. Ενδέχεται να παρατηρήσουμε ότι κάποια φουντούκια φέρουν ακόμα τον φλοιό τους, πράγμα που δεν θα πρέπει να μας ανησυχήσει. Τα αφήνουμε να κρυώσουν εντελώς και τα τοποθετούμε στο μίξερ. Ανακατεύουμε μέχρι να δημιουργηθεί μία αλοιφή φουντουκιού. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα συστατικά στο μίξερ, χρησιμοποιώντας μόνο το μισό του γάλακτος ρυζιού. Ανακατεύουμε τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αν τα αποτελέσματα είναι παχύρευστα, προσθέτουμε λίγο περισσότερο από το υπόλοιπο γάλα ρυζιού.

Η μερέντα μας αποθηκεύεται σε αεροστεγές δοχείο, στο ψυγείο μέχρι και για μία εβδομάδα.

**Πηγή:** [itrofi.gr](http://itrofi.gr)