



## **Medeni namaz iz mandeljnov**

### **Potrebujemo:**

- 200 g mandeljnov
- 1 dl cvetličnega medu
- ½ dl arganovega olja - svetlo
- naribano lupinico eko pomaranče
- 1 č. žličko kardamoma
- 1 č. žličko naribanega ingverja

## **Priprava:**

Mandeljne čez noč namočimo v vodo. Naslednji dan vodo odlijemo in jih neolupljene v dobrem mešalcu ali polžastem sokovniku zmeljemo v gladko maso. Dodamo arganovo olje, med in začimbe. Med mešanjem prilijemo še nekaj vode, da postane masa primerno mazava. Sladico ponudimo kot namaz na kruhu, palačinkah, vaflih ali pa ga razredčenega (npr. s tofujem) ponudimo samostojno kot kremo. Kombiniramo ga lahko tudi z marelično marmelado in ga uporabimo kot namaz za torte. Z njim lahko napolnimo izkoščičene sveže datlje in ponudimo kot sladico ob posebnih priložnostih.

## **K Jedi:**

Za lažjo oz. hitrejšo pripravo lahko uporabimo kar amlou - maroško sladico iz praženih mandeljnov, medu in arganovega olja, ki ga lahko razredčimo s pomarančnim sokom ali sojino smetano.

## **Komentar:**

Mandeljni so odličen vir esencialnih maščobnih kislin, vitamina E, beljakovin, mineralov in drugih zaščitnih snovi, ki skrbijo za naše zdravje. Tanini v mandeljnovi lupinici povečujejo delovanje E vitamina, zato semen ne lupimo, temveč le namakamo. Med poleg številnih zaščitnih snovi vsebuje tudi hormone, encime, aminokislino, ki nas varujejo in zdravijo. Arganovo olje odlikujejo nenasičene maščobne kisline, E vitamin in številne druge bioaktivne snovi, ki delujejo preventivno pri številnih civilizacijskih boleznih. Arganovo drevo raste v krutem polpuščavskem svetu, zato nosi energetski zapis odpornosti, vzdržljivosti in moči.