

Burro di noci fatto in casa

Il burro preparato con la frutta secca, cioè fatto con **mandorle o nocciole o noci**. Si può trovare pronto al bio oppure prepararlo in casa con un buon frullatore.

Il burro di noci fatto in casa è ottimo spalmato sul pane con un velo di composta di frutta utilissimo per bilanciare i picchi glicemici prodotti dagli zuccheri della frutta.

Si può usare nei dolci e nei biscotti al posto del burro ma è ottimo anche per condire la pasta.

Oggi adoperiamo le noci, ottima fonte di vitamina E Vitamine del gruppo B acido folico, antiossidanti, omega 3 e omega 6.

3 noci al giorno sono perfette per la nostra salute.

Ingredienti del burro di noci fatto in casa

- 300 q.b. gherigli di noci
- acqua per l'ammollo
- 1 pizzicosaleq.b.
- olio extravergine d'oliva (facoltativo)

Strumenti

- Frullatore / Mixer Bimby TM31 – TM5 – TM6

Preparazione del burro di noci fatto in casa

1.

La sera prima mettete in ammollo le noci in una ciotola e ricoprite di acqua.

Il mattino scolate, asciugate le noci e passatele in forno a 180 gradi per 15 minuti, mescolando qualche volta e controllando che non anneriscano.

Fate raffreddare, versate in un frullatore potente e frullate fino ad avere una farina. Poi continuate a frullare e vedrete che le noci rilasceranno l'olio e si formerà una crema.

2.

Tra gli ingredienti ho messo anche olio extravergine spremuto a freddo bio. Nel caso le vostre noci non rilascino molto olio e la crema sia troppo solida per i vostri gusti, aggiungete un pochino di olio extravergine o olio di semi di girasole bio laltoleico.

Travasate in un vasetto a chiusura ermetica e conservatelo in frigorifero.

Spalmiamo solo un velo di burro di noci sul nostro pane, anche se fa bene ricordiamo che è bello calorico. Con 300 g di noci viene un vasetto piccolino, da qui si capisce perchè il burro di noci, nocciole o mandorle costa quando lo acquistiamo, su quello buono non c'è nulla di aggiunto, solo noci, e un pochino d'olio per rendere la crema più morbida da spalmare.

Fonte <https://blog.giallozafferano.it/timoelenticchie/burro-di-noci-fatto-in-casa/>