

24 Φεβρουαρίου 2018

Φτιάξε το δικό σου σπιτικό φυστικοβούτυρο μέσα σε μόνο 5 λεπτά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





Η πιο χρήσιμη ιδέα για να φτιάξεις το δικό σου σπιτικό φυστικοβούτυρο μέσα σε μόνο 5 λεπτά. Θα το λατρέψουν μικροί και μεγάλοι.

Τι θα χρειαστείς:

300 γραμμάρια φιστίκια χωρίς τη φλούδα τους, καλά καθαρισμένα
Μισή κουταλιά του γλυκού αλάτι



Προαιρετικά:

2 κουταλιές της σούπας μέλι ή σιρόπι σφένδαμο

1-3 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο, αν χρειαστεί

1 κουταλιά της σούπας κακάο (αν θέλεις να γίνει σοκολατένιο)

1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη άχνη (για να γίνει πιο γλυκό)



Διαδικασία:

Η εκτέλεση αυτής της συνταγής, είναι πολύ εύκολη. Το μόνο που θα χρειαστείς, ως πιο απαραίτητα, είναι φιστίκια και ένα μπλέντερ για να τα λιώσεις. Τα υπόλοιπα υλικά είναι για να δημιουργήσεις το φυστικοβούτυρο που επιθυμείς με τις δικές σου γεύσεις και υφές.

Αρχίζουμε, βάζοντας τα φιστίκια σε ένα ταψί με ένα κομμάτι λαδόκολλα και τα ψήνουμε για 3 λεπτά στους 180 βαθμούς Κελσίου. Μόλις περάσουν τα 3 λεπτά, τα κουνάμε για να γυρίσουν και από την άλλη πλευρά και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 3 λεπτά. Πρόσεξε να μην καούν, δεν θέλουμε κάτι τέτοιο.



Όταν είναι έτοιμα τα φιστίκια μας, τα βάζουμε μέσα στο μπλέντερ και τα λιώνουμε για 1 λεπτό περίπου. Ανοίγουμε το καπάκι και κατεβάζουμε το μείγμα με μία σπάτουλα και ξανακάνουμε την ίδια διαδικασία για 2-3 λεπτά μέχρι το μείγμα να γίνει μαλακό και σαν αλοιφή. Αν δεν είναι αρκετά μαλακό, ρίξε μέσα λίγο ηλιέλαιο. Στο τέλος, πρόσθεσε το αλάτι και ανακάτεψε με μία σπάτουλα. Το απλό φυστικοβούτυρο μας είναι έτοιμο να το απολαύσουμε.

Ωστόσο, αν θέλεις ένα διαφορετικό φυστικοβούτυρο, ακολούθησε την ίδια διαδικασία και στο τέλος ρίξε μέσα μέλι ή σιρόπι σφένδαμο, κακάο, ζάχαρη άχνη, ή κάποιο αγαπημένο σου υλικό. με αυτόν τον τρόπο θα έχεις ένα πιο γλυκό φυστικοβούτυρο αλλά και πιο σοκολατένιο για σένα αλλά και για την οικογένεια σου.

Βάλε φαντασία και δημιουργικότητα και δημιούργησε το δικό σου σπιτικό φυστικοβούτυρο.

Πηγή: athensmagazine.gr