



## CHAŁWA

### Składniki:

- 400 g sezamu
- 8 łyżek płynnego miodu (np. lipowego)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego lub szczypta zmielonej wanilii
- 2 łyżki oleju sezamowego lub kokosowego do prażenia
- olej sezamowy lub kokosowy do wysmarowania foremki

*Do chałwy można dodać pistacje, orzechy lub migdały.*

### Wykonanie:

- na dużej patelni rozgrzać 2 łyżki oleju i uprażyć ziarna sezamu uważając, aby sezam się nie przypalił (warto porcję sezamu podzielić na dwie lub trzy części)
- zmielić ciepły, uprażony sezam (za pomocą młynka do kawy lub *Thermimix'u* około 10 sekund na pozycji 10)
- do zmielonego sezamu dodać miód oraz ekstrakt waniliowy (zmieloną wanilię) i dokładnie wymieszać (najlepiej za pomocą silikonowej łopatkii), aż do uzyskania jednolitej masy
- *do gotowej masy można dodać posiekane lub zmielone orzechy, pistacje lub migdały*
- silikonowe foremki - najlepiej nieduże i płaskie - delikatnie nasmarować olejem
- gotową masę włożyć do foremek i słodzić w lodówce

[www.QietaBezglutenowa.pl](http://www.QietaBezglutenowa.pl)