RECEPT ZA NAMAZ OD DATULJA I LJEŠNJAKA (poput domaće „Nutelle“

SASTOJCI

* 100 g **lješnjaka** – možete ih prije prepržiti na tavi ili u pećnici
* 280 g **datulja - savjet – nabavite datulje bez koštica**
* 2 žlice **kakao** praha
* 130 ml **vode** (1/2 cup + 1/4 cup)

POSTUPAK

1. Dodajte lješnjake u sjeckalicu ili multipraktik i usitnite ih do teksture **brašna**
2. Dodajte datulje i vodu, miksajte da se sastojci povežu do teksture **namaza**, vrijeme će ovisiti o snazi multipraktika/sjeckalice

Stručnjaci kažu da su datulje hrana za mozak. Sadrže fosfor, a on igra važnu ulogu kao ”hrana za mozak”. Upravo zbog toga se datulje preporučuju u prehrani osoba koje se bave intelektualnim radom. Odlična su zamjena za industrijski šećer, specifičnog su okusa i meni osobno jako slatke, ali kada se naviknete, nećete moći zamisliti dan bez njih. Kada vam se jede slatko, uvijek pri ruci imajte datulje i pojest ćete najviše jednu. Barem je tako kod mene.

Datulje mozgu i mišićima brzo daju potrebnu energiju s obzirom na to da sadrže prirodne šećere kao što su glukoza, saharoza i fruktoza.

Preuzeto sa stranica: <https://www.zdrave-navike.com/posts/201>

<https://pricejednekuhace.hr/recept/namaz-od-datulja/>