

Snack di Sesamo e Miele

INGREDIENTI

- INGREDIENTI PER 6-8 SNACK
- 200 GR. DI SESAMO
- 100 GR. DI MIELE
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

PROCEDIMENTO

- In una casseruola di acciaio mettete il miele e lasciatelo sciogliere a fuoco bassissimo. Mescolate con un cucchiaino di legno e portate a bollore.
- Aggiungete i semi di sesamo e fate cuocere a fuoco basso per 15-20 minuti, mescolando sempre (altrimenti si brucia).
- Ungete leggermente un piano di marmo o una piastra da forno, versateci pochissimo composto: se questo si stacca con facilità significa che è pronto.
- Levatelo dal fuoco e versatelo sul piano unto con l'olio extra vergine di oliva e "pareggiatelo" con un coltello bagnato con acqua, quindi lasciatelo indurire appena.
- Tagliatelo in piccoli pezzi e lasciatelo indurire del tutto prima di servirlo.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.