

Domácí chalva ze slunečnicových semínek

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

2 hrnky	slunečnicové semínko
3 lžíce	med
1 lžička	mletá skořice
1 lžička	vanilkový extrakt



Postup přípravy

Slunečnicová semínka nasypeme do výkonného mixéru a mixujeme na nejvyšší otáčky zhruba 1 minutu. Lepkavou rozmixovanou směs přendáme do misky, přidáme k ní med, mletou skořici a vanilkový extrakt. Důkladně promícháme. Hmotu upěchujeme do nějaké formičky a dáme ztuhnout do lednice. Už po chvíli je z ní výborná a zdravá pochoutka.

Poznámka: Chalva (halva) je populární cukrovinka na Balkánu. Běžně se vyrábí ze sezamu, resp. z tahini, což je pasta ze sezamových semínek. Další varianty jsou pak ze slunečnicových semínek, z ořechů, fazolí, čočky, ale může být vyrobena i z mrkve či dýně.