

# Marcepan

## **Składniki**

**na 150 g**

100 g migdałów, blanszowanych (czyli obranych ze skórki)  
25 g daktyli <sup>(1)</sup>, namoczonych w zimnej wodzie przez 1-2 godziny  
25 g miodu <sup>(2)</sup>

## **Wykonanie**

1. Migdały zmielić do momentu, aż tłuszcz zacznie się lekko oddzielać (kolejny etap po konsystencji mąki).
2. Dodać daktyle i miód i zmiksować na gładką masę.
3. Lekko ugnieść masę i formować kształty.

## **Wykonanie (Thermomix)**

1. Migdały zmielić do momentu, aż tłuszcz zacznie się lekko oddzielać (kolejny etap po konsystencji mąki) (15-30 sek., obr. 10; można zgarnąć w trakcie).
2. Dodać daktyle i miód i zmiksować na gładką masę (15 sek, obr. 10).
3. Lekko ugnieść masę i formować kształty.

## **Wskazówki**

<sup>(1)</sup> **bakalie:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

<sup>(2)</sup> **miód:** jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)