Chałwa z czarnego sezamu

Składniki
na ok. 13 kostek o długości 8 cm

250 g sezamu czarnego*

25 g oleju kokosowego**
25 g miodu

Wykonanie

1. Sezam uprażyć na wolnym ogniu (do momentu, aż zacznie intensywnie pachnieć). Wystudzić.
2. Zmielić w silnym blenderze na gładka masę.
3. Dodać olej i miód i mielić jeszcze przez 20-30 sekund.
4. Podzielić na kostki, zawinąć w powlekany papier. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki:
* 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

** najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; więcej o tłuszczach piszemy w tym poście