Vsak od nas pozna pravo morje pregrešno dobrih lešnikovih namazov, kajne? Veliko komercialnih je takih, ki se oglašujejo, kot zdrav in polnovreden zajtrk, nihče pa ne omeni koliko sladkorja vsebujejo. Najboljši so tisti, ki ga po prvi žlici ne moremo nehati jesti, pa ravno ti imajo vedno tako veliko sladkorja. Pripravite si svoj odličen lešnikov namaz, ki je povrh vsega še zdrav in brez sladkorja (če ga seveda ne namažete na več kosov belega kruha).

**Sestavine:**

* 2 skodelici lešnikov
* ½ skodelice stopljenega kokosovega olja
* 6 žlic nesladkanega kakava
* ½ čajne žličke soli
* ½ žličke stevie (sladilo brez kalorij) ali drugega poljubnega sladila

**Priprava:**

Lešnike pražite v ponvi in jih med praženjem mešajte. To delajte 4 do 5 minut na srednje močnem ognju, dokler ne zadišijo. Potem jih položite na čisto kuhinjsko krpo in jih pustite, da se ohladijo. Potem jih zdrgnemo, da bodo beli, brez svoje rjave kože.

Zmeljite jih v multipraktiku ali blenderju, da boste dobili fine drobtine. Potem dodajte še vse ostale sestavine (kakav, [kokosovo olje](http://www.bodieko.si/kokosovo-olje), sol, stevia) in zmeljite še enkrat. Domač lešnikov namaz je uporaben 2 tedna.