

## מטבל חמאת בוטנים ושיפודים



### מצרכים

- 1 בצל סגול
- 3 כפות שמן זית
- 6 כפות חמאת בוטנים
- כפית סויה ללא גלוטן
- 2 כפות תחליף סוכר (אריתריטול)
- $\frac{1}{2}$  פלפל אדום חריף
- 2 שיני שום קצוצות
- $\frac{1}{2}$  כפית כורכום
- $\frac{1}{2}$  כוס קרם קוקוס
- $\frac{1}{2}$  כוס מים
- מלח ופלפל לבן

### הוראות הכנה

1. מאדים את הבצל עם שמן הית עד לריכוך
2. מוסיפים את יתר המצרכים ומבשלים לא יותר מ-5 דקות על אש בינונית
3. מרסקים במעבד מזון קטן או בלנדר ידני
4. במידה והמטבל סמיך מאוד ניתן להוסיף עוד מים או מי קוקוס

מכינים את השיפודים, לקראת סיום הצליה מורחים ברוטב ואפשר פשוט להגיש בצד

כל הכמות 29 גרם פחמימות ברוטו, 18.6 נטו ויחס קיטו 1.6

בתאבון!