



Helsinki Wildfoods kannustaa villiruokailijoita tutkimusmatkalle lähiluontoonsa ja villiintymään suomalaisesta superruusta.

www.helsinkiwildfoods.com

Instagramissa: Helsinkiwildfoods

Vinkki: Nokkospesto aiheuttaa herkullisuudellaan todella vakavaa riippuvuutta ja villiä käytöstä!

NOKKOSPESTO (n. 500g purkki)

Valmistus:

- n. 100–150g nokkosta (joko pakastettua sulatettuna tai tuoretta juuri ryöpätynä).
- n. 200g cashewpähkinöitä
- 1–2rkl ravintohiivahiutaleita (esim. Valioravinto Oluthiivahiutale luontaistuotekaupoista)
- Helsinki Wildfoodsin Nokkosyrttiöljyä tai laadukasta extra-neitsyt kylmäpuristettua oliiviöljyä niin paljon, että pestosta tulee mukavan juoksevaa
- Helsinki Wildfoodsin Nokkosyrttisuolaa noin 1rkl tai maun mukaan
- valkosipulin kynsi tai useampi maun mukaan

Ainekset blenderiin tai tehosekoittimeen, ja se on siinä!

Jos teet isomman annoksen, niin kannattaa ensin jauhaa pähkinät ja sitten vasta muut ainekset ja sekoittaa ne yhteen isommassa kulhossa. Nokkospesto tulee säilyttää jääkaapissa. Maku on parhaimmillaan samana päivänä tehtynä, mutta se säilyy hyvänä jääkaapissa muutamasta päivästä viikkoon.