

Saltmandler - til 4 jyder (2024):

En lille snack som energikilde under vandringer, er altid godt. Denne snack hører endog til i den sunde ende, og er alligevel fuld af energi.

Portionen her svarer til et dagsindtag for et vandrehold på 4. Altså uden andre snack, som eksempelvis trail miks, æblechips, nøddeblandinger, og andet godt.

Ingredienser:

| | | |
|-----|------|---|
| 200 | gram | Mandler |
| 2 | dl | Vand |
| 5 | spsk | Himalaya flagesalt (eller 3-4 spsk almindeligt salt). |

Forberedelse hjemmefra:

Kom vand og salt i en lille gryde, og bring det i kog. Tilsæt mandler og kog i et minut.

Lad de kogte mandler dryppe af i en sigte. De skal være fugtige, men ikke dryppe længere.

Almindelig ovn: Varm ovnen op til 150 grader ved over/under varme. Fordel mandlerne på bagepapir i et jævnt lag. Bag mandlerne i ca. 25 minutter.

Airfryer: Varm airfryeren op til 160 grader ved over/under varme. Fordel mandlerne i et jævnt lag (evt. på bagepapir). Bag mandlerne i ca. 10-12 minutter.

Lad mandlerne stå og køle af i 15. minutter før de pakkes i en pose. Opstår der kondens i posen, skal mandlerne køle/tørre lidt mere før pakning.

Tilberedning på turen:

Mandlerne spises undervejs.

Der er ca. 50 gram mandler og et godt salt tilskud per mand i denne portion, så blandingen er især god på en varm og svedig vandredag. Husk at drikke undervejs. Salt kræver jo væske ☺