

# Hnetumauk

Möndlur (afhýdar) 20 g  
Hörfræ 20 g  
Sólblómafræ 20 g  
Grasfræ 20 g  
Valhnetur (þvegnar) 20 g  
Heslihnetur 20 g  
Pekanhnetur 20g  
Avocado 70 g  
Gulrófur (íslenskar) 50 G  
Gulrætur 50 G  
Grænkál 30 g  
Balsamik edik 3 cL  
Marsala, eldhúsvín 3 cL  
Ólífuolía 9 cl  
Al'fez Harissa (hot chilli pasta) 10 - 20 g  
Pipar  
Salt

Hneturnar eru saxaðar sér og teknar úr blandaranum.

Gulrófurnar og gulræturnar þarf að fínsaxa áður en þær eru saxaðar í blandara ásamt kálinu.

Að lokum er öllu hellt í blandarann ásamt salti, pipar, ólífuolíu, basamik edikinu og marsala víninu, Al'fez Harissa (hot chilli pasta) og blandað við hægán snúning.