

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



## SUNNY HONEY SUNFLOWER SEED BUTTER

**Yield: 2 cups**

**A favorite from the Edible Academy's Dig, Plant, Grow program**

### **Ingredients:**

- 4 cups sunflower seeds, roasted and unsalted
- 2 Tablespoons honey
- 2–4 Tablespoons neutrally flavored oil (such as canola oil)
- 1 teaspoon freshly grated ginger
- ½ teaspoon salt

### **Instructions**

In a food processor, pulse sunflower seeds until fine, with a flour-like texture. When the mixture begins to clump together, slowly add 2 tablespoons of oil, keeping the motor running the whole time. Scrape sides, and blend for several minutes until drippy and spreadable. Add two more tablespoons if still dry. Add honey and ginger and run processor again. Salt to taste. To store, jar and refrigerate for up to three or four weeks.

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
DEGUSTACIONES  
FRESCAS DEL JARDÍN



## MANTEQUILLA DE SEMILLAS DE GIRASOL Y MIEL SUNNY

**Rinde: 2 tazas**

**Un favorito del programa Dig, Plant, Grow de  
Edible Academy**

### **Ingredientes:**

- 4 tazas semillas de girasol asadas y sin sal
- 2 cucharadas de miel
- 2 a 4 cucharadas de aceite de sabor neutro (como el aceite de canola)
- 1 cucharadita de jengibre recién rallado
- ½ cucharadita de sal

### **Instrucciones**

En un procesador de alimentos, procese por pulsos las semillas de girasol hasta que queden finas, con una textura similar a la harina. Cuando la mezcla comience a formar grumos, añada lentamente 2 cucharadas de aceite, manteniendo el motor en funcionamiento en todo momento. Raspe los lados y mezcle durante varios minutos hasta que la mezcla esté ligeramente líquida y se pueda untar. Añada dos cucharadas más si la mezcla todavía está seca. Añada la miel y el jengibre y vuelva a encender el procesador. Añada sal al gusto. Para almacenar, guarde en un frasco y refrigere por hasta tres o cuatro semanas.