



Amarantusowy twarożek z avocado

 CookTobi.pl

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Amarantus BIO - 6 łyżka
Twaróg półtłusty - 70 g
Śmietana 12% - 1 łyżka
Suszony pomidor - 3 szt.
Rukola świeża - 1 garść

Suszony cząber - 1 łyżeczka
Avocado - 1/2 szt.
Sól himalajska - do smaku
Papryka szpiczasta - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Gotujemy amarantus wd. przepisu (powinno być 20 minut w stosunku 1 część amarantusa na 2 części osolonej wody)

KROK 2: Kroimy w małą kosteczkę suszone pomidory i szatkujemy drobno rukolę

KROK 3: Ugotowany amarantus mieszamy z twarogiem i łyżką śmietany a następnie dodajemy suszone pomidory, rukolę i suszony cząber

KROK 4: Dosalamy do smaku i układamy na plastrach avocado. Na górę dajemy paprykę i rozmaryn do ozdoby.