



Kokosowa pasta z buraka i amarantusa

 healthy-dreams


Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

mały burak - 1 szt.

gęste mleko kokosowe - 2 łyżka

amarantus ekspandowany - 4 łyżka

przyprawy: pieprz, chili - 1 do

listki bazylii - 2 kilka listków

smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: buraka obieramy, kroimy w kostkę, gotujemy do miękkości ugotowanego buraka blendujemy

KROK 2: zblendowanego buraka mieszamy z mlekiem kokosowym, amarantusem, przyprawami i posiekaną bazylią