Masło czekoladowe z omega 3

Dorota Duszak

Polecane na: **przystawki i przekąski, śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- miód naturalny - 2 łyżka
- siemię lniane (len) - 5 łyżka
- woda przegotowana - 1 łyżka
- kakao - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Dobrze smakuje z gryczanym chlebem na zakwasie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Siemię lniane zmiel.

KROK 2: Połącz ze sobą siemię lniane, kakao, miód i wodę.

KROK 3: Pewnym ruchem składniki wymieszaj, tak by powstała jednolita masa.