Wytrawne tarty z pestek dyni z pomidorkami

foodmania

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

140 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- pestki dyni - 1/2 szklanka
- len mielony - 3 łyżka
- spirulina - 1 łyżka
- sproszkowany korzeń maca - 1 łyżka
- kasza kuskus - 6 łyżka
- pomidorki koktajlowe (czerwone i żółte) - kilka kilka
- kurkuma - 1 szczypta
- sól sezamowa - 1 szczypta
- oregano - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Smakują świetnie zarówno na zimno, jak i z ciepłym wypełnieniem!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pestki dyni rozdrobnić w blenderze (nie ma mąkę). Len zaparzyć w 6 łyżkach wrzątku.

KROK 2: Połączyć ze sobą wszystkie składniki, wyrobić ciasto i wyłożyć do form (wyłożonych folią spożywczą)- odstawić na co najmniej 2 godziny do schłodzenia w lodówce.

KROK 3: Kaszę kuskus zalać wrzątkiem i odstawić na 10 min pod przykryciem. Kuskus wymieszać z przyprawami i wyłożyć na wcześniej przygotowane spody.

KROK 4: Na wierzchu ułożyć pomidorki.