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 malutką 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.