# Smarowidło z suszonych pomidorów, pestek słonecznika i dyni

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

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

Kuchnia (region): **arabska**

## Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 5 porcji

## Składniki:

- Słonecznik łuskany - 1/2 szklanka
- Pestki dyni - 1/2 szklanka
- Suszone pomidory - 12 szt.
- Czosnek - 3-4 ząbek
- Oliwa extra virgin - 6 łyżka
- Sól - 1/2 łyżeczka
- Czarny pieprz - 1/4 łyżeczka

## Dodatkowe info:

Pestki dyni i słonecznik, które stanowią bazę smarowidła to bomba witamin (A, C, B6, E, K, niacyna, tiamina, kwas foliowy), składników mineralnych (cynk, wapń, magnez, żelazo, fosfor, sód, potas) i zdrowych kwasów tłuszczowych. Spożywanie pestek dyni wspomaga organizm w walce z pasożytami, upiększa skórę, włosy, paznokcie. Ziarna te moczone przed przyrządzeniem pozwalają wyciągnąć z siebie wszystko, co najlepsze. W takiej formie są najbardziej wartościowe, a poza tym w towarzystwie suszonych pomidorów smakują wyśmienicie. Nie sądziłam nawet, że aż tak dobrze. Uzależniłam się od tej pasty. Na kromce mojego domowego chleba ze skiełkowanej gryki i orkiszu smakuje nieziemsko! Polecam!

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Ziarna słonecznika i pestki dyni namaczamy na noc. Następnie odcedzamy, przepłukujemy, umieszczamy w kielichu blendera lub robota kuchennego z ostrzem S i rozdrabniamy/łączymy z resztą składników. Umieszczamy w wyparzonym słoiczku i przechowujemy w lodówce (pasta utrzymuje świeżość na pewno 3 dni, nie gwarantuję, czy dłużej, bo u nas znika szybko) lub zjadamy od razu na kromce pysznego, zdrowego chleba. Smacznego!