





Strączkowe kulki z zielonej soczewicy

 Zdrowie na języku

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

skielkowana soczewica zielona - 100 g
pieprz i sól - - do smaku
olej z orzechów włoskich - 1 łyżka

Dodatkowe info:

*Sposób na skielkowanie strączków znajdziesz wśród innych przepisów na moim koncie. *Waga strączków podana jest przed skielkowaniem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Skielkowaną soczewicę należy ugotować w 500 ml wrzątku przez 45 minut.

KROK 2: Następnie nasiona należy zblendować na puree. Przełóż nasiona do malaksera / blendera / miksera, dodaj szczyptę soli himalajskiej i pieprzu czarnego oraz 1 łyżkę oleju z orzechów włoskich. Miksuj do momentu uzyskania w miarę gładkiej konsystencji.

KROK 3: Puree wykładaj za pomocą gałkownicy do lodów, w ten sposób powstaną estetyczne kulki.