Zdrowa pasta z ziaren

Skoter

Polecane na: **lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min

3 porcje

Składniki:

- ziarna słonecznika - 1/2 szklanka
- siemię lniane złociste - 1/2 szklanka
- sezam biały - 3 łyżka
- olej sezamowy Bio Planet - 2 łyżka
- oliwa z oliwek - 2 łyżka
- sól - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziarna podprażyć na suchej patelni na małym ogniu, cały czas mieszając aby się nie przypaliły i wystudzić. Zmielić w młynku do kawy lub w blenderze. Dodać pozostałe składniki i wymieszać.