

Avokádová nátierka s konopnými semenkami



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Pomazánky, šaláty a slané snacky

Rozmýšľate nad tým, čo si na raňajky, desiatu alebo večeru natrieť na celozrnný chlieb? Naša avokádová nátierka s obsahom konopných semienok by pre vás mohla byť zaujímavou inšpiráciou.

Suroviny:

1 avokádo
1/2 paradajky
(ošúpanej)
1 strúčik cesnaku
(roztlačený)
1 PL lúpaného
konopného semienka
soľ
citrónová šťava

Postup práce:

Avokádo ošúpeme, odstránime kôstku a roztlačíme ho v hlbkej nádobe. Pridáme ostatné ingrediencie a krátko pomixujeme na nie úplne hladkú kašu. Ochutíme soľou a citrónom podľa chuti.