

Hummus s granátovým jablkom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Hummus si otvoríme a vytlačíme do misky. Granátové jablko si prekrojíme a powyberáme zrníčka (množstvo podľa chuti). Presypeme ich do menšieho hrnca a zalejeme javorovým sirupom alebo medom (množstvo podľa chuti). Zmes privedieme do varu, necháme prepojiť chute a odstavíme. Hrianky si preložíme na rozpálenú čistú panvicu a opečieme z oboch strán do zlata. Slnečnicové semienka si vysypeme na panvicu a opečieme do hneda. Pripravené zrníčka granátového jablka vylejeme na hummus nátierku, posypeme slnečnicovými semiačkami a podávame.

Ingrediencie

- **Granátové jablko** - 250 g
- **Med včelí kvetový** - 15 g
- **Slnečnicové semienka pruhovaná pražená nelúpaná solená** - 15 g
- **Bread N Toast Dark BIO 430 g** - 150 g
- **LUNTER Tofu PREMIUM Hummus 140 g** - 280 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

