

Pohanková pomazánka



Typ receptu
Bezlaktózový
Bezlepkový
Vegan



Náročnosť
Snadná



Doba prípravy
35 minút



Množství
4 porce

Ingrediencie:

- 100 g pohanka louaná kroupy Bioharmonie
- 2 cibule
- 6 veľkých stroužků česneku
- 2 nakládané okurky
- 1 lžice horčice Zwergenwiese
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžička majoránky Sonnentor
- sůl Biosal
- pepř Sonnentor

Postup:

Pohanku zalijte vodou v poměru 1:2 (pohanka:voda) a osolte. Vařte 3 minuty a 20 minut nechte dojít pod pokličkou. Mezitím si do zlatova osmažte na drobno nakrájenou cibulku a na plátky nakrájený česnek. Pohanku, cibulku s česnekem, nadrobno nakrájenou okurku, hořčici, lahůdkové droždí a majoránku smíchejte. Vše dochutíte solí a pepřem.

Pomazánku mažte ve vysoké vrstvě na kváskový chléb a posypte například naklíčeným mungem či ozdobte zeleninou dle chuti.