

Pomazánka z hrachové mouky



Typ receptu
Bezlaktózový
Bezlepkový
Veganský



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
25 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

- 50 g mouky ze žlutého hrachu Bioharmonie
- za studena lisovaný slunečnicový olej Biolinie
- 300 ml vody
- sůl Biosal

Postup:

Hrachovou mouku lehce opražte na oleji a zalijte vodou. Přiveďte k varu, ztlumte plamen a nechte provařit ještě 20 minut pod pokličkou. Dochuťte solí.

Do teplého základu přidejte ingredience dle své fantazie. Můžete použít koření, čerstvé i sušené bylinky, česnek, cibuli, pepř, osmaženou mrkev nebo cibuli, čerstvou jemně nastrouhanou mrkev nebo jinou zeleninu. Podávejte namazané na čerstvý kváskový chléb.