

Zdravi namaz



težina: **lako**

za: **3** osoba

vreme pripreme: **20** min

Sastojci

Potrebno je:

- 1 praziluk - zeleni deo
- 1 **struk** mladog crnog luka
- 1 **struk** mladog belog luka
- 3 **kašike** pavlake od soje
- 2 **kašike** maslinovog ulja
- **malom** levenog kikirikija
- 2 **kašike** susama
- 2 **kašike** lanenog semena

Priprema

Praziluk, crni i beli luk iseckati.

Zajedno sa svim ostalim sastojcima presuti ih u blender i blendirati nekoliko minuta, dok se ne dobije homogena kremasta smesa pogodna za mazanje.

Namaz služiti na parčicima hleba sa semenkama ili na integralnom hlebu.

Savet