

Namaz od suncokretovog semena



težina: **lako**

za: **6** osoba

време припреме: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **200 g** sirovih semenki suncokreta
- **150 ml** vode
- **2 kašik** maslinovog ulja
- **po ukusu** himalajske soli

Priprema

Semenke suncokreta staviti u, odgovarajuću, posudu (ne treba je podmazivati) i staviti u rernu, da se semenke malo ispeku (samo da, blago, porumene). Paziti da semenke ne pregore! Pecene semenke ostaviti da se ohlade.

Semenke staviti u coper, dodati ulje i samleti, dok ne pocne da se pretvara u pastu. Zatim dodati vodu, soli po ukusu (ja sam dodala dva prstohvata soli) i samleti do kraja. Prakticno se dobije gustina paštete, idealna za mazanje.

Ko nema coper isto ovo može uraditi u blenderu, samo ce struktura biti malo zrnastija, a ukus je isti.

Namaz cuvati u frižideru, nedelju dana (ali, sigurno, vam nece toliko trajati...).

Savet