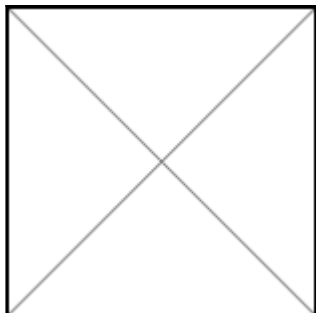




Tekst i zdjęcie: **słowikan** - Kuchcik (65)

Dziecięcy humus - pasta z cieciorki 12+

Pożywna pasta

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Śniadanie

Sposób przygotowania: gotowane

☒ idealne dla dzieci

Składniki:

- sól, 1 szczypta
- masło, 2 łyżk.
- sezam czarny, 0.5 szkl.
- cieciora, 1 szkl.

Sposób przygotowania:

Szklanę cieciorę namoczyć na noc w 2 szklankach wody, ugotować ją do miękkości. Na suchej patelni uprażyć pół szklanki sezamu (aż zacznie pachnieć), ostudzić. Zmiksować ugotowaną cieciorę, sezam, dwie łyżki masła, pół szklanki wrzątku. Dodać sól i pieprz ziołowy do smaku.

