

## **Avokádová pomazánka s konopným semínkem**

Zdravá a jednoduchá avokádová pomazánka, **obohacená o proteiny** díky konopnému semínku. Ideální svačinka s krekry nebo jako dip pro zeleninu.

### **Složení:**

konopné semínko  
1 zralé avokádo  
citrónová šťáva  
sůl, pepř  
olivový olej  
krekry nebo pečivo

**Příprava:** Rozmačkejte avokádo, přidejte dvě lžice citronové šťávy, sůl, pepř a trochu olivového oleje, natřete na vybrané krekry či oblíbený druh pečiva a posypte konopným semínkem.