

Omáčka z konopného semínka

Složení:

1/2 šálku neloupaných konopných semínek

1/2 šálku kešu oříšků

1/2 šálku mandlového mléka

1/4 šálku nutričních kvasnic

1 lžice čerstvé citronové šťávy

2 stroužky česneku

sůl, pepř, muškátový oříšek

Příprava: Kešu oříšky namočíme (min. na 30 minut), vodu slijeme a dáme je do mixéru, přidáme ostatní ingredience a mixujeme. Vytvoří se krémová, hladká omáčka. Podáváme s těstovinami, zeleninou...*Místo kešu oříšky můžete použít jen konopné semínko.*