



Grzanka z szybką pastą z groszku

2022-04-26

Kto z nas nie lubi grzanek... Ciepłe, chrupiące pieczywo to prawdziwa rozkosz dla naszego podniebienia. Grzanki stanowią idealną bazę do stworzenia pełnowartościowej przekąski. Można posmarować je twarogiem, pesto lub hummusem. Wariacji jest naprawdę mnóstwo, a jednym z tych bardziej kreatywnych jest pyszna pasta z zielonego groszku.

Potrzebne składniki:

- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Groszek zielony, mrożony – 50 g (3 x łyżka)
- Cebula czerwona – 10 g (0.1 x sztuka)
- Kiełki brokuła – 8 g (1 x łyżka)
- Awokado – 70 g (0.5 x sztuka)
- Czosnek granulowany – 2 g (2 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x szczypta)
- Sok cytrynowy – 1 g (0.2 x łyżka)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

- Pomidory koktajlowe – 80 g (4 x sztuka)

Przygotowanie:

Groszek ugotuj, odcedź. Rozgnieć z miękkim awokado, dodaj bardzo drobno posiekaną cebulkę, dopraw czosnkiem, solą, pieprzem oraz skrop cytryną. Pieczywo podgrzej na patelni lub w opiekaczu na grzanki. Posmaruj pastą z groszku, dodaj kiełki i pomidorki.

Mikroskładniki:

Kalorie: 330.9 / **Białko:** 9.8 / **Tłuszcze:** 12.2 / **Węglowodany:** 38.9 / **Błonnik:** 12.4