

Kwiatek Good Food



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

wafle kukurydziane ex cienkie	4
jogurt naturalny	1 łyżeczka
sok z cytryny	kilka kropli
miód	1/3 łyżeczki
natka pietruszki	
kiełki rzodkiewki	
twaróg	10 (chudy)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Buraka obrałam ze skórki - radzę robić to w rękawiczkach żeby nie zabarwił dłoni. Ostрым nożykiem skrawałam miąższ w cienkie paski tak jakby obierając warzywo - potrzebne są 4 dość długie paski, które następnie zwijamy spiralnie w kształt kwiatu - w środek każdego włożyłam kuleczkę z sera. Resztę sera i pozostałości buraka wrzuciłam do małego pojemnika blendera dodając sok z cytryny, jogurt i miód - zmiksowałam na gęstą, gładką pastę. Posmarowałam nią wafle. Wierzch każdego przybrałam listkami natki i kiełkami oraz przygotowanymi wcześniej kwiatami z buraka.