

Jesienny wego bowl

mgr Weronika Młyńczyk

Jesienny wego bowl

Składniki:

- 200 g kaszy gryczanej niepalonej
- 200 g soczewicy zielonej
- 600 g brukselki
- 60 g pasty tahini
- 30 g miodu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 60 g suszonych śliwek
- 2 jabłka
- 2 awokado

Przygotowanie:

1. Kaszę i soczewicę ugotuj zgodnie z informacją na opakowaniu.
2. Brukselkę oczyść z zewnętrznych liści i natnij jej trzon na krzyż. Ugotuj ją na parze przez 10 minut.
3. Jabłka obierz i pokrój w cienkie plastry lub kostkę.
4. Śliwki i awokado pokrój w kostkę.
5. W misce wymieszaj pastę tahini z miodem i sokiem z cytryny, następnie dodaj tyle wody ile będzie potrzeba do uzyskania lejącej konsystencji.
6. Wszystkie składniki umieść razem w misce i polej przygotowanym sosem.

mgr Weronika Młyńczyk



Dyplomowana dietetyczka, która uwielbia inspirować do zdrowego gotowania. Edukuje i zachęca do zdrowego odżywiania poprzez swój profil na instagramie @werka.dietetyk. Autorka dwóch e-booków kulinarnych „Z miłości do jedzenia”. W kuchni wyznaje zasadę, że gotowanie i jedzenie ma być przede wszystkim pyszne i przyjemne. Prywatnie fanka jogi, podróży, zielonych roślin i zwierząt.