



SŁODKA PASTA Z PESTEK DYNI



Categories: [Bez kategorii](#)

Ilość Etapów przygotowań 5 | **Krok 1**

Włóż pestki dyni do suchego, gorącego rondla i smaż je na średnim ogniu przez około 5 minut. Mieszaj je co jakiś czas, aby równomiernie się uprzyły. | **Krok 2** Gdy pestki będą już delikatnie złociste i intensywnie pachnące, przetrzyj je przez sitko lub zblenduj w malakserze na gładką masę. Upewnij się, że nie ma żadnych większych kawałków. | **Krok 3** Przełóż masę z pestek do miseczki i dodaj miód oraz cynamon. Dobrze wymieszaj, aż składniki się połączą. | **Krok 4** Dodaj szczyptę soli do pasty i ponownie wymieszaj wszystko razem. | **Krok 5** Pasta jest gotowa! Możesz podać ją od razu jako dodatek do tostów, naleśników czy placków, albo przechować w szczelnym słoiczku w lodówce na kilka dni. |

OPIS

Wstaw tutaj napisany wstęp do przepisu

DODATKOWE INFORMACJE

Składniki	1 szklanka pestek dyni, 2 łyżeczki cynamonu, 4 łyżki miodu, szczypta soli
Sprzet	rondel, Sitko lub blender
Alergeny	Nie
Składniki listing	miód, sól, cynamon, pestki dyni
Trudność	średni
Porcje	4
Przygotowanie (min.)	10
Czas gotowania	50
Całkowity czas	60
Kaloryczność (kcal)	1177
białka	32
tłuszcze	92
węglowodany	61
błonnik	10
cholesterol	0.0

Dianagotuje.pl