



## NAMAZ IZ RDEČE PESE IN ČIČERIKE

Ta namaz polnega okusa lahko uporabite kot pomako ali namaz v zavitkih. Vsebuje veliko beljakovin in vitaminov B, ki vam dajejo energijo za cel dan.

### SESTAVINE:

- 150 g pražene ali kuhane rdeče pese
- 150 g kuhane čičerike
- 90 g tekočega sezamovega namaza
- 90 ml olivnega olja
- 2 čajni žlički limoninega soka
- 2 merici (1 merica = 10 g) Nutrilite™rastlinskih proteinov v prahu
- Po želji: 1 strok nasekljanega česna

### NAČIN PRIPRAVE:

1. Vse sestavine stresite v mešalnik in naredite gladko mešanico.
2. Dodajte Nutrilite™ rastlinske proteine v prahu in po okusu začinite s soljo in poprom.

### UPORABLJENI IZDELKI iCOOK:

- 5-delni komplet nožev
- deska za rezanje