

Zdrowa chałwa kaszowo-ryżowa



Składniki

50 g - ryż brązowy
długozarnisty
25 g - bulgur z pszenicy
50 g - bulgur z łubinu
50 g - bulgur z zielonego
groszku
2 łyżka - pasta sezamowa
tahini
1 łyżeczka - sok z
pomarańczy
2 łyżka - krem o smaku
malinowym
1 szczypta - bazylia

Opis wykonania

Pyszna pasta z sezamu z sokiem pomarańczowym oraz kremem malinowym, na mieszance ekologicznych ryżu i kasz bulgur.

Ugotować ryż brązowy długozarnisty, bulgur z pszenicy, bulgur z łubinu, bulgur z zielonego groszku. Po wyjęciu i ostudzeniu włożyć do prostopadłościennego pojemniczka i ugnieść. Przełożyć ryż i kasze bulgur na talerz odwracając pojemniczek do góry dnem. Udekorować kremem o smaku malinowym oraz pastą z sezamu zmieszaną z sokiem z pomarańczy. Podawać na talerzu udekorowanym bazylią.