

# 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.