Bludný holanďan

Recepty

Hlavní chody

Pro každý den

15 min

4



3.1

1523

Budete potřebovat

Na sklenici s klipsem o objemu 500 ml:

gouda v celku	150 g
slunečnicových semínek	2 lžíce
javorového sirupu	1 lžíce
rukola	malou hrst
baby špenát	malou hrst
loupaného bio konopného semínka	1 lžíce

hořčičného semínka	1 lžičku
kajenský pepř	
konopného oleje	100 ml

Příprava receptu

Slunečnicová semínka opražte na pánvi, až začnou pukat, přilijte javorový sirup, promíchejte a stáhněte z pánve. Goudu nakrájejte na kostky. Rukolu a baby špenát opláchněte, dobře osušte, promíchejte a uložte na dno sklenice. Přidejte goudu a posypte kajenským pepřem. Promíchejte konopné semínko s nasládlými slunečnicovými semínky (ta sladkost bude parádně vyvažovat hořkou rukolu) a posypte jimi sýr. Nakonec do sklenice přidejte ještě lžičku hořčičného semínka a vše zalijte blahodárným konopným olejem.



Hořčičné semínko



Kajenský pepř