



Sos maple-tahini

★★★★★(2)

15 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (53 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 397.24 kcal 19.86%	Białko 15.73 g 31.46%	Węglowod. 6.86 g 2.54%	Tłuszcze 33.23 g 47.47%	Błonnik 6.69 g 26.76%	GDA 19.86%
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Tahini - 60g (5 łyżek stołowych)
- Ocet jabłkowy - 6g (2 łyżeczki)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Woda ciepła - 30g (¼ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małej miseczce połącz tahini, ocet jabłkowy, syrop, ciepłą wodę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.

*Gdy sos jest zbyt gęsty dodaj nieco ciepłej wody.

** Sos idealnie smakuje dodany jako dip do sałatek.

Smacznego!

