

Veganjamcije: Humus tart

Hummus iliti namaz od slanutka je poznati isto?nja?ki specijalitet koji se odoma?io u kuhinjama širom sveta. Vegani ga posebno vole jer je, pre svega, preukusan a potom i zdrav - veliki izvor proteina i vlakana. Kao dodatni gratis je to što se brzo sprema i može se koristiti u raznolikim kombinacijama. Naj?eš?i je kao namaz u sendvi?ima, kanapeima i tortiljama (neizostavan uz falafele), može se služiti uz krekere ili štapi?e od svežeg povr?a kao brzinski snack ali je savršen i u pitama, pizzama, tartovima i raznim pecivima.



Osnovni sastojci hummusa su: slanutak, tahini pasta, ?ešnjak, sok od limuna, maslinovo ulje, sol i papar ali su mogu?nosti eksperimentisanja sa za?inima neograni?ene: sveži peršin, miro?ija, vlašac ili mlevena kurkuma, ?ili papri?ica, bosiljak, timijan, pasta od raj?ice itd. Isprobajte svaki put neki drugi za?in pa nam javite vašu dobitnu kombinaciju, ok?

Moj predlog je brzi tart, za poneti na piknik ili možda ve?eru za movie night sa prijateljima. Podloga

Just Cake The Cupcake

Life is uncertain, eat dessert first!

<http://www.justcakegirl.com>

je lisnato testo. Znam, nije baš najzdravije ali kada je brzo neka se doda i na listu "guilty pleasures". Za one vrednije - uvek možete umesiti vaše omiljeno integralno testo ili ?ak koristiti gotovu podlogu za pizzu. :)

Služite uz sveže salate (da malo neutrališemo to "lisnato" tijesto ;))



Just Cake The Cupcake

Life is uncertain, eat dessert first!
<http://www.justcakegirl.com>



Just Cake The Cupcake

Life is uncertain, eat dessert first!
<http://www.justcakegirl.com>





Za vas piše Danijela sa bloga
www.veganjamcije.com

Moja kuhinja je moj laboratorij i poligon za igru.
Eksperimentiram, mučkam, miješam,
pečem, uspevam i griješim.

Volim da otkrivam nova
veganska jela, neobične ukuse, teksture, začine,
namirnice a najveća satisfakcija mi je kada mi neko kaže:
"Pa ne mogu da verujem da je ovo sve vegansko! Preukusno je!"

