



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **2 perc**



Elkészítés: **kb. 4 perc**



Répási Eszter



HÁZI TAHINI

A szezámmag krém egy rendkívül sokoldalúan felhasználható élelmiszer. Dresszingek készítésekor helyettesíthető vele a majonéz, de szendvicskrémként pirítósra is kenhetjük. Fogyasztása hozzájárul a napi kalciumbevitelünkhöz.

HOZZÁVALÓK

100 g szezámmag
2 ek olíva olaj

1 gerezd fokhagyma
ízlés szerint kevés víz
ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel pl
vasfűvel
helyettesíthető)

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

1

Egy serpenyőben szárazon pirítsuk meg a szezámmagot.

2

Daráljuk le egy darálón, adjunk hozzá olíva olajat.

3

Tegyük egy mixerbe, tegyük mellé a meghámozott fokhagymát és kevés víz hozzáadásával keverjük krémesre.

4

Öntsük át egy csatos üvegbe, így kb. 2-3 hétig eltárolható hűtőszekrényben.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**



auchan