Pasta na chleb ze słonecznika (bez glutenu, mleka, jajek)

Pasty do smarowania pieczywa to ogromne pole do popisu. Można robić je na bazie roślin strączkowych, owoców suszonych. Dzisiaj prezentujemy pyszną i ciekawą propozycję – zwłaszcza dla tych, którzy lubią niskobudżetowe przepisy – pasta na chleb ze słonecznika.

Składniki:

- 150 g słonecznika
- woda (ilość zależna od tego, czy słonecznik był namoczony)
- kilka suszonych pomidorów
- natka pietruszki
- sok z cytryny
- sól ziołowa
- pieprz

Przygotowanie pasty ze słonecznika:

KROK 1. Słonecznik najlepiej namoczyć przez noc w wodzie – rano będzie można od razu zrobić pastę. Jeśli jednak najdzie nas ochota na pastę ze słonecznika, a nie mamy czasu go namoczyć to nic straconego – dobrze jest go wtedy delikatnie uprażyć na suchej patelni, a podczas miksowania dodać po prostu więcej wody.



Pasta na chleb ze słonecznika

KROK 2. Wszystkie składniki wrzucamy do misy blendera. Jeśli słonecznik był namoczony będziemy potrzebować tylko kilka łyżek zimnej wody. Jeśli nie był namaczany to trochę więcej – najlepiej dolewać ją po trochu podczas miksowania, aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Na słono:

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna



Pasta na chleb ze słonecznika

Słonecznik – niedrogie, smaczne ziarno, które może być nie tylko dodatkiem do wypieków (słodkich i wytrawnych) czy sałatek, ale też bazą wielu pysznych past na chleb. Dla alergików szczególnie polecamy to z certyfikatem BIO – z kontrolowanych upraw ekologicznych.