

# Pasta de naut cu seminte



**TIMP PREGĂTIRE**

—

**TIMP GĂTIRE**

—

**PORȚII**

—

**CALORII**

—

## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Hummusul pe care l-am mancat prima oara, nu mi-a placut! Posibil ca amareala de la sosul tahini sa nu ma fi cucerit.

Dar imi place nautul si usturoiul si am zis ca hummusul nu-i de lasat balta!

Asa ca mi-am creat eu propria reteta de **hummus fara sos tahini** si ce s-o mai pune-n el! Eu sunt fan si imi place sa-l mananc dimineata :).

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 100 gr. naut
- 2 catei de usturoi
- jumătate de lamaie, stoarsa
- 3 linguri [ulei de susan](#)
- 3 linguri ulei de floarea soarelui
- 1 lingura de [seminte](#) din fiecare (*susan, dovleac, susan negru, floarea soarelui*)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Pui nautul la hidratat peste noapte, apoi il pui la fiert cu o lingurita de sare.

Pana fierbe, pui la prajit semintele, apoi, intr-un blender mixezi nautul, cu 10-20 linguri de zeama din care a fiert, bagi si restul ingredientelor si... cel mai delicios mic dejun, sau cand vrei tu sa il mananci, este gata!

**\*Bonus:** poti sa schimbi apa 1-2 ori, daca te stii sensibil cu digestia.