



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!

