



## ПИКАНТНА НАМАЗКА С ЦВЕКЛО И НАХУТ

Тази вкусна и пикантна намазка може да се използва като дип или като намазка за хляб. Тя има високо съдържание на протеин и витамин В, които да ви дадат енергия през целия ден.

### СЪСТАВКИ:

- 150 г печено или варено цвекло
- 150 г варен нахут
- 90 г течен тахан
- 90 мл зехтин
- 2 супени лъжици лимонен сок
- 2 мерителни лъжици (1 лъжица = 10 г) Nutrilite™ Изцяло растителен протеин на прах
- По желание: 1 скилидка натрошен чесън

### МЕТОД НА ПРИГОТВЯНЕ:

1. Поставете всички съставки в блендер и смесете до гладка консистенция.
2. Добавете Nutrilite™ Изцяло растителен протеин на прах и подправете на вкус със сол и черен пипер.

### ИЗПОЛЗВАНИ iCOOK ПРОДУКТИ:

- Комплект от ножове, 5 бр.
- Дъска за рязане