

Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT

„Trufle” orzechowo-buraczane



Składniki

Receptura na 4 - 6 porcji

buraki średniej wielkości	2 szt. (około 300-400 g)
orzechy nerkowca	150 g
czosnek	3 ząbki
cytryna	1 szt.
miód	1 łyżka
mielone nasiona kolendry	1/2 łyżeczki
kmin rzymskie	1 łyżeczka
pietruszka	pęczek natki
nasiona chia	50 g

Wykonanie:

Buraki razem z orzechami czosnkiem, miodem natką pietruszki oraz przyprawami umieść w mikserze i dokładnie rozdrobnij. Dopraw do smaku sokiem z cytryny oraz solą i pieprzem – według uznania. Z masy uformuj kulki (ok. 3 cm), obtocz je w nasionach chia i ułóż na półmisku – nasiona chia możesz zastąpić siemieniem lnianym.