

Zeleninové wrapy s červenou quinoou

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Namočíme quinoou (3 lžíce) na 6 hodin, poté vodu přecedíme (budeme potřebovat opravdu drobné sítko) a necháme přes noc naklíčit. Můžeme i déle, ale quinoa klíčí velmi rychle. Rajčata (3 kusy) mixujeme s medem a vodou, dokud nemáme hutnou omáčku. Nakrájíme mrkev a okurku na malé kousky nebo proužky. Potřeme listy zelí rajčatovou omáčkou, na ni přidáme quinoou a zeleninu. Zelí zarolujeme do pevné rolky.

Ingredience

- **Mrkev** - 80 g
- **Okurka hadovka** - 100 g
- **Zelí bílé** - 100 g
- **Pitná voda nesycená** - 10 g
- **Včelí med smíšený luční 250 g** - 5 g
- **ARAX Quinoa třibarevná (červená + bílá + černá) 200 g** - 30 g
- **EXCLUSIVE Sušená rajčata s bazalkou 210 ml** - 15 g

