

# טורטייה גמבה וגזר



מצרכים:

3 גזרים

1 גמבה

כף זרעי פשתן טחונים

אופן ההכנה:

**שלב 1 :** טוחנים את זרעי הפשתן בבלנדר ויטמיקס, מוסיפים את שאר החומרים ומערבלים בויטמיקס במהירות גבוהה עד שהתערובת חלקה.

**שלב 2 :** יוצקים את התערובת על גבי נייר פאראפלקס ומשטחים באופן שווה לריבוע/ עיגול.

**שלב 3 :** מייבשים במייבש מזון במשך 8 שעות ב 43 מעלות, או עד שאפשר לקלף את הטורטיה. להפוך את הטורטיה ולייבש כשעה נוספת עד ששני הצדדים יבשים למגע, אך עדיין גמישים.

**הצעת הגשה :** ממרח אבוקדו / טחינה / עדשים. לקשט בירקות טריים וליהנות!

▪ באדיבות השפית ורד פרן