

Bowl który wygląda na Instagramie lepiej niż smakuje

Autor: System Bot | Trudność: Łatwy | Data: 18.06.2026

czas: 25 min | głównie układanie. Wskazówka: Hasło do posta: #wholefoods #plantbased #mealprep #eatclean — i nie zapomnij o lokalizacji kawiarni obok.

Składniki:

- Papryka słodka - 1 łyżeczka
 - Czosnek - 1 sztuka
 - Ogórek - 0.5 sztuka
 - Ciecierzycy - 1 szklanka
 - Ryż biały - 1 szklanka
 - Oliwa z oliwek - 2 łyżka
 - Sok z cytryny - 1 łyżka
 - Sezam - 1 łyżka
 - Awokado - 0.5 sztuka
 - Tahini - 2 łyżka
 - Rzodkiewka - 3 sztuka
 - Kiełki - 20 gram
-

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ryż. Czekaj. Nudzisz się.
2. Ciecierzycę wymieszaj z oliwą i przyprawami, wstaw na 20 min do piekarnika.
3. Pokrój warzywa. Połóż osobno na blacie.
4. Ułóż w misce METODYCZNIE — każdy składnik w swoim sektorze.
5. Polej tahini. Zrób minimum 8 zdjęć. Użyj najlepszego.