



מתכון

כריך עם ממרח קשיו וירקות

אופן ההכנה

1

כריך עם ממרח קשיו וירקות

מצרכים:

100 גרם אגוזי קשיו, שהושרו במים כ-6 שעות
1/2 כפית מיץ לימון סחוט טרי, צרור שמיר ללא הגבעול ושן שום.

אופן ההכנה:

טוחנים היטב את הקשיו במעבד מזון. מוסיפים את הלימון השמיר והשום וממשיכים לטחון, תוך הוספת מים לפי הצורך, עד שמתקבל המרקם הרצוי. מורחים על הלחם ומגישים עם חתיכות עגבנייה ומלפפון חתוך לאורך.

קשיו הם מקור מצוין לסידן, אשלגן, מגנזיום, אבץ וסלניום. יש להקפיד לטחון למרקם חלק ואחיד ללא חלקיקים.