

# CZYM SMAROWAĆ PIECZYWO?

## Awokado



Miąższ awokado zblenduj z sokiem z cytryny i czosnkiem. Dopraw do smaku.

## Hummus



Możesz też użyć innych past z roślin strączkowych

## Pasty kanapkowe



Jak choćby pasta jajeczna z awokado lub z makreli i twarogu

## Pesto bazyliowe



Możesz zastąpić je innymi kompozycjami pesto na bazie oliwy z oliwek



## Oliwa z oliwek



lub inne oleje (również smakowe)

## Chrzan, musztarda lub ketchup



## Niskołuszczowe serki homogenizowane



## Czosnek pieczony w łupinach

