

Vegan & sojafri

PARMESAN



Ingredienser:

1 dl	sesamfrö (skalad)
1 msk	salt (havssalt)
¼ tsk	vitlökspulver
¼ tsk	lökpulver

SESAMFRÖN
INNEHÅLLER
MYCKET JÄRN OCH
KALCIUM!

Så här gör du:

Rosta sesamfröna på medelvarm temperatur i en stekpanna (utan olja).
Rör om då och då så att de inte bränns.
Ta bort från spisplattan och låt svalna.
Placera sesamfrön och resten av ingredienser i en liten mixer eller kvarn.
Mal ända tills det har blivit ett fint pulver.

Strö över på pasta, risotto & andra rätter där man vanligtvis brukar ha parmesan eller ost.

Tips: Istället för sesamfrön kan du använda t e x pinjenötter, pumpakärnor eller solrosfrön.