

## Ταχίνι



Μερίδες: 1 ½ φ

### Υλικά:

- 1 φ ταχίνι
- ¼ φ νερό
- ¼ φ φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1 κ.γ κόκκινο ξύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο, αλεσμένες
- ¼ κ.γ αλάτι
- 1 κ.γ ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

- Ενώστε όλα τα υλικά και ανακατέψτε για 2 λεπτά περίπου.

Ανά κ.σ:

- Θερμίδες: 66
- Πρωτεΐνη: 2 γρ.
- Υδατάνθρακες: 3 γρ.
- Λίπη: 5 γρ.

Χρησιμοποιήστε με σάντουιτς, φαλάφελ, ή σαν σάλτσα για βούτηγμα.