


Wafle ryżowe z błonnikiem z dowolną rybą

 **Kategoria:** Wafle

 **Czas przygotowania:** 10 min

 **Poziom trudności:** Łatwy



Składniki

- Wafle ryżowe z błonnikiem
2 sztuki
- Masło ekstra 10 gramów
- Ryba dowolna 100 gramów
- Warzywa dowolne mieszane
(np. sałaty, rukola, szpinak
baby,
roszponka, pomidory, ogórki
kiszzone, ogórki gruntowe,
szczypiorek, natka
pietruszki, oliwki, pomidory
suszone)-wybierz dowolne 1
szklanka
- Sok z cytryny 0,5 łyżki
- Przyprawy naturalne (bez
polepszaczy i wzmacniaczy
smaku-zioła prowansalskie,
sól himalajska lub morska
nierafinowana, pieprz czarny,
ziołowy, papryka, oregano,
bazyliia itp)-wybierz dowolne
1 szczypta

Wafle ryżowe z masłem z dowolną rybą gotowaną, duszoną lub pieczoną skropioną cytryną dla poprawy trawienia i dowolnymi warzywami, natkami, kiszunkami i naturalnymi przyprawami.