

# NORI ZÁVITKY S BANÁNEM

Množství:  
2 porce

Rychlé a snadné závitky představují ideální svačinu nebo pokrm během hektických dnů, nebo když chcete jednoduché jídlo, které vám poskytne potřebné živiny a jehož příprava nevyžaduje hodně času ani energie. Jsou také praktickým jídlem, jste-li v poklusu.

## Ingredience

- 4 nori plátky
- 2 hrnky klíčků vojtěšky
- 4 jarní cibulky
- 4 banány (nebo 4 v páře uvařené brambory, nahrubo nakrájené – viz Tip)
- dulse vločky, na dochucení
- 1/2 hrnku čerstvého koriandru (není nutné)

## Postup



Na kuchyňské prkénko položte nori plátek lesklou stranou dolů a dlouhým okrajem k sobě. Na jeden konec položte 1/2 hrnku klíčků, 1 jarní cibulku, 1 banán (nebo 1 nakrájený brambor), dulse vločky a koriandr (použijete-li ho). Druhý okraj plátku přetřete vodou a plátek pevně srolujte. Rozkrojte na polovinu a postup opakujte se zbývajícími surovinami. Ihned podávejte.

## Tip

Chcete-li, můžete místo banánů zvolit brambory uvařené v páře – nepoužívejte však obě suroviny současně. Nori závitky s bramborem je nejlepší jíst večer, s dostatečným odstupem od ovocných svačinek a pokrmů. Jsou také vhodným jídlem po očistě.



rychlé



výživné



čisté & přirozené