

## Grzanka z ricottą, gruszką, pestkami słonecznika, miodem i limonką

### Składniki:

- 1 kromka pieczywa z mąki pełnoziarnistej
- 3 łyżki sera ricotta
- 1/2 gruszki
- 2 łyżki ziaren słonecznika
- łyżka miodu lipowego
- sok z 1/4 limonki

### Wykonanie:

Zrób chrupiącą i złocistą kromkę chleba, opiekając ją w tosterze lub na suchej patelni. Gruszki nie obieraj (będzie miała więcej błonnika), wydrąż gniazdo nasienne, a następnie pokrój w cieniutkie plasterki.

Na rumianej grzance rozłóż gruszkę tak, aby plasterki nachodziły na siebie. Wylóż ricottę na całą powierzchnię kromki.

Na zimną i suchą patelnię wysyp słonecznik. Praż go na małym ogniu, mieszając co jakiś czas, aż stanie się złoto-brązowy. Gdy słonecznik ostygnie, posyp nim kromki z ricottą. Całość skrop sokiem z limonki i polej cienkim strumieniem miodu lipowego.