

# Domácí pomazánka jako Lučina



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 1dní 0h 0min

Celkový čas: 1dní 0h 5min , Porce: **4**

**300** kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **25 g** bílkovin

**Autor:** slavuska

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/domaci-pomazanka-jako-lucina>

## Příprava

Postup přípravy je velice jednoduchý. Vezmu kastrůlek, do něj dám cedník, do cedníku utěrku a do utěrky vyklopím bílý jogurt. Přikryji pokličkou a dám na 24 hodin do lednice (někdo nechává těch 24 hodin v teple, ale v lednici mi to přijde bezpečnější).

Když po 24 hod kastrůlek vyndám, tak na utěrce mám krásně hustou Lučinu, kterou stačí jen maličko osolit. Dole na dně je velmi zdravý nápoj - syrovátka, která se dá vypít jen tak nebo třeba rozmixovat s ovocem. Jednoduché, levné a dobré.

## Ingredience

- 500 g bílého jogurtu
- 3 špetky soli

## Kategorie

Silvestr, Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Klasika, Rychlovka, Děti do 5 let, Chudý student, Rodina, Štíhlá slečna, Vegetarián, Pomazánka

