

Nejlepší avokádová pomazánka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

423 kalorií , **0 g** cukrů , **40 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: Baara

Odkaz: <https://srecepty.cz/nejlepsi-avokadova-pomazanka>

Příprava

1. Rozpůlíme, vypeckujeme a vydlabeme avokáda. V misce je pak vidličkou rozmačkáme.

2. Smícháme s lučinou nebo pomazánkovým máslem, ochutíme hořčicí, solí, pepřem, limetkovou šťávou.

3. Mažeme na čerstvý chléb případně dozdobíme. Dá se servírovat také jako dip k tortilla chips.

Tip k receptu

Chléb s avokádovou pomazánkou můžete ozdobit sušenými či čerstvými rajčaty, čerstvými bylinkami, kozím sýrem či nejrůznějšími semínky.



Ingredience

- 2 ks zralého avokáda
- 150 g lučiny
- 1 lžička plnotučné hořčice
- sůl dle chuti
- 3 lžíce limetkové šťávy
- pepř dle chuti

Kategorie

Narozeniny, Česká, Jídlo na každý den, Návštěva, Rodina, Párty občerstvení, Pomazánka, Snídaně