

Nivový dresink



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 1

440 kalorií , **0 g** cukrů , **34 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/nivovy-dresink>

Příprava

Česnek prolisujeme, nivu najemno nastroháme, jogurt, smetanu a mléko smícháme, přidáme česnek, nivu a okořeníme vegetou.

Ingredience

- 1 bílý jogurt
- 1 zakysaná smetana
- 2 lžíce mléka
- Vegeta
- 1 stroužek česneku
- kousek Nivy

Kategorie

Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Klasika, Labužník, Pomocné recepty