

Tvarohová pomazánka s mrkví



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

1707 kalorií , **3 g** cukrů , **157 g** tuků , **52 g** bílkovin

Autor: Lenulinka

Odkaz: <https://srecepty.cz/tvarohova-pomazanka-s-mrkvi>

Příprava

Očištěnou mrkev jemně nastrouháme a vyšleháme s měkkým tvarohem, lučinou, máslem a nastrouhaným jablkem. Dle chuti osolíme a promícháme.

Ingredience

- 100 g mrkve
- 250 g tučného tvarohu
- 300 g Lučiny
- 50 g másla
- 1 jablko

Kategorie

Narozeniny, Česká, Celoročně, Návštěva, Pomazánka

