

# Tvarohová sladká svačina



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 3

115 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/tvarohova-sladka-svacina>

## Příprava

Odtučněný tvaroh z vaničky vyklopíme do misky a dobře rozmícháme s moučkovým cukrem. Kousky ananasu z kompotu dáme okapat na sítko a poté je nakrájíme na malé kostičky. Mrkev oškrábeme, omyjeme a nastrouháme na jemné nudličky. Do vymíchaného tvarohu přidáme nejprve ananas a poté mrkev, promícháme a dáme mírně vychladit.

### Tip k receptu

Podáváme s pečivem, nebo piškoty.

## Ingredience

- 1 odtučněný tvaroh ve vaničce
- 2 lžíce moučkového cukru
- 1 malá miska ananasového kompotu
- 1 malá miska strouhané mrkve

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Zavařeniny, Zelenina, Jídlo na každý den, Rychlovka, Rodina, Vegetarián, Svačinka

