

Tvarohová pomazánka s kukuřicí (mrkví)



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

66 kalorií , 0 g cukrů , 7 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

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

Příprava

Smícháme dohromady jogurt, lučinu a olivový olej. Vyšleháme v hladký krém. Vmícháme kukuřici a pažitku a podle chuti dosolíme. Ozdobíme plátky jablka.

Tip k receptu

Místo kukuřice můžete pomazánku obměnit na jemno nastrouhanou mrkví.

Ingredience

- kelímek bílého jogurtu
- 1 Lučina
- 1 kukuřice (mrkev)
- špetka soli
- lžíce najemno nasekané pažitky
- lžíce olivového oleje
- jablko

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Rodina, Pomazánka

