

Mrkvové hranolky s tvarohovým dipem



Obtížnost: □□□□□

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

28 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvove-hranolky-s-tvarohovym-dipem>

Příprava

Mrkev nakrájíme na "hranolky", neboli silnější nudličky. Tvaroh smícháme s nadrobno nakrájeným šmakounem, pepřem a pažitkou. Můžeme trochu zředit mlékem, aby se nám směs lépe mrkví nabírala.

Tip k receptu

Rychlé, snadné a netradiční pohoštění pro návštěvu.

Ingredience

- 2 mrkve
- 2 lžíce odtučněného tvarohu
- třetina Šmakouna (Shmaky)
- 1 lžíce pažitky (v zimě třeba sušené)
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Předkrm

