

Česneková pomazánka s Tofu sýrem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

405 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: joice

Odkaz: <https://srecepty.cz/cesnekova-pomazanka-s-tofu-syrem>

Příprava

Cesnak prelisujeme, nastrúhame Tofu syr, pridáme syrokrém, jogurt a dobre vymiešame. Podávame s bagetou, hriankami.

Ingredience

- ✓ 200 g uzeného Tofu
- ✓ 150 g sýrokrému
- ✓ 1 bílý jogurt
- ✓ 6 velkých stroužků česneku

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Štíhlá slečna, Pomazánka