

Fazolová pomazánka s cizrnou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

2649 kalorií , **44 g** cukrů , **28 g** tuků , **177 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/fazolova-pomazanka-s-cizrnou>

Příprava

Vařené fazole a cizrnu smícháme s citrónovou šťávou ze dvou citrónů a kůrou pouze z jednoho citrónu, česnekem, kmínem a jogurtem a rozmixujeme na kaši. Je vhodné pár fazolí odložit a pak je vmíchat do pomazánky, vznikne nám tak pomazánka s kousky fazolí. Osolíme a opeříme. Skladujeme v lednici.

▫ Tip k receptu

Tato pomazánka je nízkotučná, obsahuje pouze 719 kJ, 11 g bílkovin, 22 g sacharidů, 5 g tuku, 6 g vlákniny.



Ingredience

- 400 g fazolí
- 400 g cizrny
- 100 g řeckého jogurtu
- 2 ks citrónu
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky kmínu

Kategorie

Obyčejný den, Anglosaská, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Pomazánka