

# Kaše ze syrové mrkve



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 15min , Porce: 1

61 kalorií , 2 g cukrů , 0 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/kase-ze-syrove-mrkve>

## Příprava

Mrkev rozmixujeme, promícháme s tvarohem a smetanou, osolíme. Dle chuti ještě okořeníme (pepř, kari, paprika) .



## Ingredience

- ✓ 80 g mrkve
- ✓ 40 g odtučněného tvarohu
- ✓ 0,15 dcl smetany
- ✓ špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Svačinka