

Krekry plněné špenátem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 25min , Porce: 1

147 kalorií , **0 g** cukrů , **9 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: karkolka

Odkaz: <https://srecepty.cz/krekry-plnene-spenatem>

Příprava

Špenát operte, zalijte horkou vodou a nechte asi minutu odstát. Pak scedte a vymačkejte. Vychladlý špenát, rozdrobený sýr, jogurt a cibulkovou nať rozmixujte. Směsí slepujte vždy dva krekery k sobě.

Ingredience

- 100 g čerstvého špenátu
- 1 balení slaných krekrů
- 40 g fety, příp. balkánského
- 1 lžíce bílého jogurtu
- 1 ks jarní cibulky (asi 10 cm)

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Něco extra, Návštěva, Párty občerstvení