

# Křenová pomazánka



Obtížnost: 

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

**320** kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **42 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/krenova-pomazanka>

## Příprava

Křen oloupeme a nastrouháme. Tvaroh smícháme s jogurtem, přidáme nastrouhaný křen, osolíme a opeříme dle chuti. Vše důkladně promícháme. Podáváme namazané na pečivu.

## Ingredience

- ✓ 250 g odtučněného tvarohu
- ✓ 250 ml bílého jogurtu
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 křen

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Pomazánka