

Lehká tvarohová pomazánka



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

165 kalorií , **1 g** cukrů , **4 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/lehka-tvarohova-pomazanka>

Příprava

Mrkev i pórek očistíme a nakrájíme na drobno. Poté obě suroviny smícháme s tvarohem a jogurtem, podle chuti osolíme a přidáme trochu sladké mleté papriky.



Tip k receptu

Mažeme na celozrnné pečivo nebo lze pomazánku použít také na jednohubky.

Ingredience

- ✓ 25 g póruku
- ✓ 25 g mrkve
- ✓ 120 g jemného tvarohu
- ✓ troška mleté papriky
- ✓ špetka soli
- ✓ 1-2 lžičice bílého jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Štíhlá slečna, Pomazánka, Snídaně, Svačinka

