

Lučínová pomazánka s kiwi



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

279 kalorií , **0 g** cukrů , **27 g** tuků , **7 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/lucinova-pomazanka-s-kiwi>

Příprava

Kiwi oloupeme, omyjeme a rozmixujeme na kaši. Cibulku překrojíme napůl a krájíme na co nejtenčí půlkolečka. Lučinu a mléko dobře zamícháme a přidáme kiwi a cibulku. Podle chuti dosolíme a mažeme na chleba.

▣ Tip k receptu

Pokud chcete pomazánku pěkně jemnou, použijte z jarní cibulky jen její bílou část a už nesolte.

Ingredience

- 100 g Lučiny
- 20 ml mléka
- 1 kiwi
- svazek jarní cibulky
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Rychlovka, Rodina, Pomazánka