

Mrkvová pomazánka s tvarohem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 6

329 kalorií , **0 g** cukrů , **9 g** tuků , **54 g** bílkovin

Autor: maruskaji

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvova-pomazanka-s-tvarohem>

Příprava

Do mísy si připravíme tvaroh s mlékem a ručně nebo pomocí tyčového mixéru našleháme. Poté přidáme všechny ostatní ingredience, promícháme a pomazánka je hotová.



Tip k receptu

Podávám s domácím chlebem.



Ingredience

- ✓ 300 g jemného tvarohu
- ✓ několik lžiček polotučného mléka
- ✓ 2 najemno nastrohané mrkve
- ✓ kousek pórků
- ✓ špetka Mořské soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Pomazánka