

# Mrkvová pomazánka se sýrem



Obtížnost:

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

**531** kalorií , **7 g** cukrů , **31 g** tuků , **35 g** bílkovin

**Autor:** planeta

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/mrkvova-pomazanka-se-syrem>

## Příprava

Omytou a očištěnou mrkev nastroháme na jemném struhadle. Máslo, tvaroh, strouhaný sýr a mrkev v misce smícháme a ochutíme solí. Pokud je pomazánka hustá, zředíme jí lžící mléka. Mažeme na lámankový, nebo jiný zrníčkový chléb a zdobíme petrželovou natí.

Příloha - sezónní zelenina

## Ingredience

- ✓ 100 g Romy
- ✓ 100 g jemného tvarohu
- ✓ 50 g strouhaného sýra
- ✓ 200 g mrkve
- ✓ 1 špetka soli
- ✓ 1 lžice petrželové natí
- ✓ 1 lžice polotučného mléka

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetarián, Pomazánka, Snídaně, Svačinka

