

Okurkovo-tvarohová pomazánka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

33 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Sonia005

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

Příprava

Okurek nastrouháme najemno, česnek vylisujeme a se zbytkem promícháme v míse, aby se chutě spojily.

▣ Tip k receptu

Můžeme přidat trochu čerstvého kopru

Ingredience

- 1/2 okurky
- 2 stroužky česneku
- 250 g jemného tvarohu
- sůl a pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Návštěva, Pomazánka

