

# Pomazánka z avokáda



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 3

20 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/pomazanka-z-avokada--2>

## Příprava

Zralé avokádo rozpůlíme, vyndáme pecku a vnitřek lžičkou vyškrábeme. Dáme do misky, vidličkou nebo šťouchadlem na brambory rozmačkáme a zakápneme citrónovou šťávou. Přidáme přírodní sýr žervé, sůl, pepř, česnek a bylinkové koření. Vše pořádně zamícháme a mažeme nejlépe na topinky nebo celozrnný chléb.



### Tip k receptu

Dozdobíme zeleninou dle chuti

## Ingredience

- ✓ 1 avokádo
- ✓ 1 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 1 balení žervé
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ česnek
- ✓ bylinkové koření

## Kategorie

Obyčejný den, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Pomazánka

