

# Pomazánka z nivy a tvarohu



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 2

**1338** kalorií , **0 g** cukrů , **128 g** tuků , **43 g** bílkovin

**Autor:** veka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pomazanka-z-nivy-a-tvarohu>

## Příprava

Máslo vyšleháme do pěny. Stranou si utřeme tvaroh s nivou a trochou soli. Vyšleháme smetanu. Do másla lehce vmícháme směs s tvarohem a nakonec vmícháme šlehačku. Pomazánku namažeme na čerstvé pečivo a můžeme dozdobit např. pažitkou.

## Ingredience

- ✓ 150 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- ✓ 100 g másla
- ✓ 160 g Nivy
- ✓ 60 g tvarohu
- ✓ špetka soli

## Kategorie

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

