

Tvarohová majonéza mixovaná



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

320 kalorií , 10 g cukrů , 20 g tuků , 24 g bílkovin

Autor: honzíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/tvarohova-majoneza-mixovana>

Příprava

Do mixeru dáme mléko, žloutek a mixujeme. Po částech přidáváme tvaroh nebo žervé, přikapáváme olej a citronovou šťávu. Nakonec podle chuti přisolíme a přisladíme. Používáme na vařené zeleniny a zeleninové saláty.



Tip k receptu

Používáme na vařené zeleniny a zeleninové saláty. Tvaroh lze nahradit žervém

Ingredience

- ✓ 1 citrón
- ✓ 1 lžička cukru krupice
- ✓ 1 sklenka polotučného mléka
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ špetka soli
- ✓ 100 g jemného tvarohu
- ✓ 1 žloutek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Omáčka

