

# Tvarohová mrkvová pomazánka



**Obtížnost:** □□□□□

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

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

**Autor:** Šéfredaktor

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

## Příprava

Mrkev nasekáme nebo nastrouháme na jemno, smícháme s tvarohem a utřeme s česnekem. Na závěr dochutíme solí a pepřem a ozdobíme petrželkou.

## Ingredience

- 2 větší mrkve
- 1 balení jemného tvarohu
- 2 stroužky česneku
- kousek petrželky
- špetka soli
- špetka pepře

## Kategorie

Vegetariánská, Zelenina, Štíhlá slečna, Vegetarián

