

Tvarohovo-jogurtová pomazánka s olivami



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

460 kalorií , **0 g** cukrů , **35 g** tuků , **30 g** bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/tvarohovo-jogurtova-pomazanka-s-olivami>

Příprava

1/2 skleničky oliv rozmixujeme, přidáme tvaroh a jogurt, vyšleháme. Zbylé olivy a jarní cibulku posekáme na drobno a lehce vmícháme. Dochutíme solí a pepřem.

Ingredience

- 400 g Řeckého jogurtu
- 250 g tučného tvarohu
- 1 sklenička černých pečených oliv
- 1/2 svazku jarní cibulky
- špetka soli
- troška barevného pepře

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Rychlovka, Pomazánka

