Vlašská pomazánka

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: **6**

406 kalorií , **0 g** cukrů , **37 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: https://srecepty.cz/vlasska-pomazanka

Příprava

Ořechy dobře rozemeleme a smícháme s Lučinou. Pomalu vmícháme jogurt (až do požadované hustoty pomazánky) a podle chuti mírně osolíme. Mažeme na čerstvé pečivo a zdobíme plátky kiwi.

Tip k receptu

Místo kiwi můžeme použít i banán nebo citrusy. Je to opravdu moc dobré!

Ingredience

- 100 g Lučiny
- 3 lžíce bílého jogurtu
- špetka soli
- 15 g vlašských ořechů
- 1 kiwi

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Rychlovka, Rodina, Pomazánka