

Tvarohová pomazánka s česnekem

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

- Tvaroh - ve vaničce 250 g
- Tvrdý sýr - strouhaný 100 g
- Česnek 3 stroužek
- Olivový olej 1 lžička
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Šlehání

Země: Česká republika

Postup:

Tvaroh smícháme s na jemno nastrouhaným sýrem a přidáme k tomu prolisovaný česnek. Čím víc česneku, tím líp. Pokud bude směs příliš tuhá, přidáme k tomu lžici olivového oleje. Dochutíme pepřem a solí. Pomazánku dáme vychladit na dvě hodiny do lednice.

Česnekovou pomazánku můžeme použít na chlebičky či jednohubky, ale v takovém případě to nepřehánějte s česnekem, aby vás hosté neproklínali :)

Tvarohová pomazánka je nejen dietní (když tam nepřidáte olej), ale také výživná, rychlá a jednoduchá.