

Dietní tvarohovo-česneková pomazánka

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 10

- Olomoucké syrečky 60 g
- Nakládané okurky 50 g
- Křen 30 g
- Česnek 5 stroužek
- Nízkotučný tvaroh 2 ks
- Cibule 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 10

Postup:

Do mísy vyklopíme měkký tvaroh (0,5 % tuku) a vidličkou jej ušleháme. Tvarůžky a křen nastrouháme najemno a vsypeme k tvarohu. Česnek lisujeme přes lis ke směsi a tu nyní pořádně promícháme. Větší cibuli a nakládané okurky nakrájíme na malé kousky a vsypeme do mísy. Směs opět promícháme.