

Dietní pikantní tvarohová pomazánka s bylinkami

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Nízkotučný tvaroh 175 g
- Mletý černý pepř, sůl 1 ks
- Provensálské bylinky 1 ks
- Mletá sladká paprika 1 ks
- Bazalka, mleté chilli 1 ks
- Jarní pažitka 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Do mísy vyklopíme měkký tvaroh (0,5 % tuku) a vidličkou jej ušleháme. Cibuli nakrájíme nadrobno, česnek prolisujeme a obojí přimícháme do směsi. Tvaroh poctivě promícháme.

Do pikantní tvarohové pomazánky přidáme podle chuti mleté chilli, sladkou papriku, mírně osolíme a opeříme. Kdo nesolí, nemusí. Nyní do pomazánky přidáme podle chuti bylinky. Já dávám jarní pažitku, bazalku a provensálské bylinky.

Pikantní tvarohovou pomazánku s bylinkami servírujeme na celozrnné pečivo, ideálně ještě opečené v toastovači. Jako ozdobu můžeme na pomazánku přidat trochu jarní cibulky a jako příloha se hodí

nakládané okurky.

Takto připravená pomazánka bude vážit přibližně 200 g, což je stejné množství jako u pomazánek prodávaných v obchodech. Jen je o moc zdravější a přesně víte, co tam máte. 100 g pomazánky přibližně obsahuje: 275 kJ / 65,5 kcal, 10,85 g bílkovin, 5,15 g sacharidů, 3,6 g cukrů a 0,3 g tuků