

Tvarohová pomazánka s medem

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Nízkotučný tvaroh 250 g
- Mrkev 2 ks
- Med 2 ks
- Kondenzované mléko 4 lžíce
- Sezamové semínko 1 ks
- Citrón 1 ks
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mrkev oškrábeme a nastrouháme na jemném struhadle. Z citronu vymačkáme čerstvou šťávu.

Tvaroh vyšleháme nejlépe elektrickým šlehačem téměř do pěny. Přidáme pár lžic medu, citronovou šťávu a špetku soli. Nakonec přidáme i mrkev a sezamové semínko.

Tvarohovou pomazánku s mrkví necháme vychladit a mažeme na černý nebo žitný chléb.