

Fitness rybičková pomazánka

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Vejce natvrdo 1 ks
- Odtučněný tvaroh 250 g
- Kyselá okurka 5 ks
- Sardinky v oleji 1 ks
- Bílý jogurt 3 lžíce
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Konzervu rybiček otevřeme, slijeme olej a celý obsah konzervy vysypeme do mísy. Přidáme vaničku tvarohu a zamícháme vařečkou, aby se rybičky rozmělnily a vznikla homogenní hmota.

K tvarohovo-rybičkové směsi vmícháme na kostičky nakrájené kyselá okurky a vajíčko natvrdo, přidáme bílý jogurt podle potřeby, abychom získali požadovanou konzistenci (stačí cca 3 lžíce). Pomazánku dochutíme solí.

Fitness rybičkovou pomazánku podáváme nejlépe s celozrnným pečivem nebo topinkami.