

Tvarohová nátierka s medvedím cesnakom

Potrebuje

- - 150 g tvaroh
- - 150 g roztierateľný syr Karička
- - 1 malá cibuľa
- - hrst medvedieho cesnaku (10 lístkov)
- - 1/2 ČL mletá červená paprika
- - 1/2 ČL himalájska soľ

Postup

Do misky dáme tvaroh, syr, malú cibuľku na drobno nakrájanú, medvedí cesnak, tiež na drobno nakrájaný. Posolíme, pridáme mletú červenú papriku, všetko podľa chuti a dobre premiešame. Nátierku môžeme natrieť na očka, ale vynikajúca je na rýchle raňajky s chlebom a zapijeme zakysankou.

Tento recept nám posielala: Zuzana z Trenčianskeho Jastrabia
náročnosť: nízka
čas:
porcie:
bezlepkový recept: Áno