

# Nátierka syrová s mladým špenátom

## Potrebuje

- - 1 syr Karička v črievku
- - 2 lyžice hustého bieleho jogurtu
- - výhonky mladého špenátu
- - red'kovka
- - mleté čierne korenie
- - soľ

## Postup

Tavený syr Karička vymiešame s bielym jogurtom do hladkej peny. Pridáme na drobno nakrájanú red'kovku a výhonky mladého špenátu. Osolíme a okoreníme podľa chuti. Podávame s celozrnnou bagetou.

---

Tento recept nám posielala: Eva zo Starej Turej  
náročnosť: nízka  
čas: 10 minút  
porcie: 4  
bezlepkový recept: Áno