



Chléb se sýrem

Snídaňové

(vytvořil*a Arwen)

bez laktózy

snadné

název		množství (na 1.0 porcí)
Sýr - Eidam 45%	33 gramy	100 g ~ 6 plátkům
Margarín	10 gramy	
Chléb [bochník]	0.1 kusy	

návod k přípravě

Rozkrájet bochník na plátky, namazat každý margarínem a poklást plátky sýru.

Ač to tak nevypadá, tak recept je skutečně bezlaktózový, tvrdé sýry laktózu neobsahují buď vůbec, nebo jen ve stopovém množství.

úkoly

recept nemá úkoly