



česneková pomazánka + chleba

Pomazánka

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

název	množství (na 1.0 porcí)
tvrdý sýr eidam	28 gramy
Chléb [bochník]	0.3 kusy
Lučina 100 g	0.2 kusy
Tvaroh 250g	0.1 kusy
Česnek [palice]	0.1 kusy
jogurt bílý velký 1kg	0.1 kusy
Koření - pepř černý	
Kečup	
Sůl	

návod k přípravě

Česnek utřeme, sýr nastrouháme najemno a smícháme s lučinou, jogurtem a tvarohem. Dochutíme solí, pepřem a u zvonků doma se přidává ždibec kečupu pro barvu a zjemnění chuti. Takže v tomto množství může padnout tak půlka sklenice.

úkoly

recept nemá úkoly