

Jarní pomazánka Do 15 min



Nutriční hodnoty

Energie 86 kcal / **Bílkoviny** 8 g / **P** (fosfor) 130 mg / **K** (draslík) 226 mg / **Na** (sodík) 281 mg

Jak na to?

Kedlubnu a ředkvičky nastroháme do misky a přidáme, špetku soli. Počkáme až zelenina pustí šťávu, kterou vymačkáme. Pak přidáme tvaroh, pokrájené vejce, pepř, pažitku a vše promícháme. Na pečivu dozdobíme petrželkou. Hotovou pomazánku si potíráme na bezlepkový, kukuřičný nebo nízkobílkovinný chléb. Ideální pomazánka k snídani, svačince nebo i k večeři. Do pomazánky je možné místo kedlubny použít řeřichu.

Co budete potřebovat?

Malá kedlubna	1
Svazek ředkviček	1
tvarohu polotučného	200 g
vařená vejce	2
Pažitka	1
Petrželka	1
sůl a pepř	