Česneková pomazánka s avokádem a cottage bez laktózy



15 minut náročnost ●●○○

Jemná, rychlá a tak výborná. Stačí jen ochutnat.

Ingredience

- 2 avokáda
- 1 balení Jihočeského Cottage bez laktózy
- 1 balení Jihočeského pomazánkového bez laktózy
- ředkvičky
- 1 stroužek česneku
- jarní cibulka
- sůl
- černý sezam a tymián na ozdobení

Návod na přípravu:

Avokádo rozpůlíme, vyndáme pecku a oloupeme. Ředkvičky, česnek a jarní cibulku nakrájíme nadrobno. V misce smícháme sýr Cottage bez laktózy, Jihočeské pomazánkové máslo bez laktózy, ředkvičky, česnek, jarní cibulku a sůl. Směsí naplníme avokádo a ozdobíme černým sezamem a tymiánem.