

Dip z červené řepy s Jihočeským tvarohem & jogurtem

🕒 10 minut + vaření řepy náročnost ●○○○

Chcete si připravit něco zdravého, bez masa, co by vás zároveň zasytilo a dodalo dostatek bílkovin? Tento dip si zamilujete nejen na svačinu.



Ingredience (na 2 porce)

- 2 lžičky citronové šťávy
- 1 balení Jihočeského tvarohu & jogurtu
- 1 menší červená řepa
- sůl

Návod na přípravu:

Řepu uvaříme se špetkou soli do měkka. Oloupeme a nastrouháme nahrubo. Smícháme s Jihočeským tvarohem & jogurtem, solí a citronovou šťávou. Podáváme jako dip k masu, zelenině nebo pečivu.