

Pomazánka plná bílkovin

🕒 15 minut + 20 minut chlazení náročnost ●○○○

Ingredience (4 porce)

- 1 High protein přírodní zrající sýr
- 1 Jihočeské žervé
- 1 Jihočeský Nature bílý jogurt
- 1 lžička uzené papriky
- 1 lžička hořčice
- 1 jarní cibulka
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- čerstvé pečivo k podávání



Návod na přípravu:

Do mísy dáme bílý Jihočeský Nature jogurt, Jihočeské žervé, jarní cibulku nasekanou nadrobno a najemno nastrohaný High protein přírodní zrající sýr. Směs ochutíme uzenou paprikou, hořčicí, solí, pepřem a zakápneme olivovým olejem. Promícháme do krémové konzistence. Pokud je pomazánka příliš hustá, přidáme trochu jogurtu navíc. Necháme alespoň 20 minut odležet v lednici. Podáváme s čerstvým nebo opečeným pečivem.