



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 10. 11. 2014 | vcj

Špenátová pomazánka

URL článku: magazin/recepty/Spenatova-pomazanka__s10007x7404.html

Špenátová pomazánka je rychlou a vhodnou volbou pro svačinu nebo snídani - je zdrojem bílkovina vápníku a doplněná celozrnným pečivem nebo žitným chlebem je i vhodným zdrojem vlákniny.





INGREDIENCE 4 porce

10 g Flora s máslem 220 g

1 stroužek česneku

100 g tvaroh měkký odtučněný

100 g špenát čerstvý

špetka soli

4 plátky žitného chleba

200 - 400 g papriky

Smícháme tvaroh, nasekaný špenát a Floru s máslem a utřený česnek se solí,
servírujeme namazané na celozrnný nebo žitný chléb,
doplníme zeleninou - např. čerstvou paprikou.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz