



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 10. 11. 2012 | mvl

Sýrová pomazánka s česnekem

URL článku: magazin/recepty/Syrova-pomazanka-s-cesnekem__s10007x7416.html

Kombinace taveného sýru a tvarohu s česnekem vykouzlí příjemnou pomazánku nejen pro snídani. Vhodná je i na přípravu občerstvení pro návštěvu.



INGREDIENCE

40 g taveného sýra 30 % t. v s. (300 kJ)
20 g netučného měkkého tvarohu (80 kJ)
20 ml nízkotučného mléka (30 kJ)
5 g česneku (20 kJ)
70 g / 100 g žluté a červené papriky (80 kJ / 120 kJ)
100 g / 60 g celozrnného rohlíku (1120 kJ / 670 kJ)

1 PORCE

Energie 1640 kJ / 1220 kJ
Bílkoviny 17 g
Tuky 6 g
Sacharidy 41 g
Cholesterol 23 mg
Vláknina 2 g
Sůl

Sýr rozmícháme s tvarohem a mlékem, ochutíme lisovaným česnekem, podáváme s rohlíkem a paprikou.



Recepty připravila spol. [STOB](#).

Copyright © 2025

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