



# Sýrová pomazánka s česnekem

URL článku:

[magazin/recepty/Syrova-pomazanka-s-cesnekem\\_\\_s10007x7416.html](http://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](#).