



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 22. 5. 2021 | Tomáš Lebeda

Zdravé recepty z tvarohu - pomazánky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-recepty-z-tvarohu---pomazanky__s10010x19997.html

Rychlá příprava pomazánek je oblíbenou možností všech kuchařek. Hodí se k pohoštění na jednohubky a chlebičky. Velmi dobře a kvalitně jimi nakrmíme i rodinu při snídani, večeři nebo svačinách. Ideálním základem může být právě tvaroh, který je zvláště vhodný i při hubnutí.



Tvarohový základ pomazánek

Pomazánky se hodí výborně nejen k večeři, ale i na svačiny a pokud preferujete slané snídaně, tak pomazánku **určitě využijete i po ránu**. Bez tukového

základu se při výrobě pomazánek bohužel zcela neobejdeme. Lze ale volit rozhodně potraviny odpovídající zdravému stravování a najít mezi nimi i ty méně tučné.

„Tradiční prazáklad pomazánek známe již od našich babiček. Je to velká lžíce tvarohu, kostka taveného sýra, jedno žervé, malá lžíce rostlinného tuku, pokud hubneme tak raději light. Často se přidává vejce, a tedy i vařený žloutek, trochu hořčice. Z těchto potravin lze pomazánku dobře vyšlehat,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Tip: Jako základ se výborně hodí také Lučina. Nechcete-li dávat máslo, ať už kvůli cholesterolu či alergii, je ideální rostlinný tuk, zejména light. Chceme-li vyloučit mléčné výrobky, dodáme bílkovinu namixovaným vařeným či pečeným masem. Společně se sterilizovaným celerem, okurkou a trochou majonézy vznikne pomazánka jedna báseň.

Mrkvová pomazánka s tvarohem



Mrkev je bohatá na vitaminy (zejména C, B, provitamin A), antioxidanty (především betakaroten), některé minerální látky (draslík) i vlákninu. **Taktéž celer** je zdrojem řady prospěšných látek (vitaminů B, C, draslíku,

antioxidantů), vyniká také vysokým obsahem vlákniny.

Tvaroh i Lučina pomazánku obohatí o cenné bílkoviny a také vápník. Majonéza pomazánku nejen zjemní, ale dodá i prospěšné nenasycené mastné kyseliny. S majonézou to však nepřehánějte, abyste z pomazánky neudělali kalorickou bombu. [Celý recept zde.](#)

Tvarohová pomazánka s ořechy



Tato pomazánka nabízí **množství variant**. Můžete vynechat česnek a nahradit jej třeba jarní cibulkou nebo mletou paprikou. Podobně lze namísto pažitky použít petrželovou nať nebo řeřichu.

Když přidáte celozrnné pečivo a zeleninu, máte **výbornou svačinu**. Pokud chcete lehčí variantu, postačí zelenina, případně kus ovoce. K ořechové pomazánce se nejlépe hodí jablka, mandarinky nebo hroznové víno. [Celý recept zde.](#)

Lososovo tvarohová pomazánka



Mořské ryby jsou bohaté na jód a tučnější druhy, mezi které losos patří, jsou skvělým **zdrojem omega-3 kyselin**. Kromě toho nám ryby dodají i kvalitní bílkoviny a výhodou je i jejich dobrá stravitelnost. Je všeobecně známo, že se k rybám hodí citron, který celý pokrm chuťově osvěží a případně i potlačí rybí chuť

Ingredience: Uzený losos 200 g, tvaroh polotučný 250 g, rostlinný tuk 4 lžíce, paprika mletá sladká 1 lžička, šťáva z citrónu 1 lžíce, sůl, pepř dle chuti, kopr dle chuti.

Postup: Uzeného lososa pokrájíme na drobno. Tvaroh utřeme s rostlinným tukem a přidáme lososa, šťávu z citrónu, papriku, sůl a pepř. Na závěr vmícháme nasekaný kopr. Dáme do lednice uležet. Ozdobit můžeme kouskem lososa.

Copyright © 2024

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