



Tvarohová nátierka s mrkvou

(pre 5 osôb)

Suroviny:

200g tvaroh

200g maslo

1 mrkva

4-5 PL biely jogurt

soľ



Postup:

Maslo si vyšľaháme so soľou. Tvaroh si nastrúhame na jemnom strúhadle (alebo môžeme použiť rovno jemný).

K maslu pridáme nastrúhaný tvaroh, znovu dobre premiešame. Nakoniec pridáme nastrúhanú mrkvu a biely jogurt ,aby sa hmota dobre spojila.(ak nemáte biely jogurt ,kľudne pridajte teplé mlieko).Dochutíme soľou a môžeme papať.

Výborne sa hodí k tmavému pečivu, ryžovému chlebičku, a najviac detičkám chutí s rožkom.

Prajeme dobrú chuť!!!

Ps: Tvaroh je jeden malý zázrak. Viete, že tvaroh obsahuje minimum sacharidov, takže si napr. túto nátierku môžete dať kľudne aj večer. Obsahuje veľmi veľa vápnika, ktorý je dôležitý pre kosti a zúbky. Svalom zabezpečí pevnosť a energiu na rast a správne fungovanie. Tvaroh dokonca znižuje cholesterol v krvi.