

# Úžasná kvasnicová pomazánka pre zdravie

## Potrebuje

- - 3 veľké cibule
- - domáca masť na udusenie cibule do sklovita
- - pol črievka karičky
- - mleté čierne korenie
- - himalájska ružová soľ
- - drtený kmín
- - kurkuma
- - kvasnice 1 ks -kocka
- - petržlenová vňať

## Postup

Cibuľku nakrájanú na kocky opražíme na masti do sklovita. Osolíme himalájskou soľou, pridáme trošku drteného kmínu, mletého korenia a nádherne žltej kurkumy. Rozdrobíme kocku kvasníc. Premiešame, vypneme a vytlačíme pol črievka syra Karička. Po spojení týchto úžasných chutí natrieme na čerstvo upečený domáci špaldový kváskový chlieb. Na záver už len vitamínová ozdoba v tvare štvorlístka pre šťastie z petržlenovej vňate a syra Karička. Je to úžasná pomazánka, na ktorú si každý pýta odo mňa recept. Je rýchla, je chutná, je to vitamínová bomba. Je úžasná. Prajem všetkým dobrú chuť.

---

Tento recept nám posielala: Ľubica z Brestovian

náročnosť: nízka

čas: 15 min.

porcie: 4 porcie