

Zdravá s ovsenými vločkami

Potrebuje

- - Karička črievko - 2 x 100 g
- - Kyslá smotana 1 kelímok
- - Ovsené vločky 2 - 3 PL na zahustenie
- - Kurkuma - štipka
- - Soľ - štipka
- - Petržlenová vňať - štipka
- - Olivový olej - 1 PL
- - Sezamové semienka - 1 ČL

Postup

Ovsené vločky preberieme, nasucho opražíme na panvici, keď sú hotové pridáme trochu olivového oleja a kurkumu a krátko prehrejeme.

Do misky dáme Karičku, kyslú smotanu, sezamové semienka a soľ . Všetko dobre premiešame, zahustíme pripravenými ovsenými vločkami s kurkumou. Nakoniec ozdobíme čerstvou petržlenovou vňaťou. A zdravá pomazánka je hotová. Natierame na celozrnné pečivo. Dobrú chuť!

Tento recept nám posielala: Edita zo Žiliny

náročnosť: Nízka

čas: 25

porcie: 4