

# Zdravá bielkovinová nátierka

## Potrebuje

- - Syr Karička v črievku 2 kusy
- - Tvaroh 250 g.
- - Kyslá smotana 1 dcl.
- - Posekaná pažítka 3 pol. lyžice.
- - Posekaný kôpor 3 pol. lyžice.
- - soľ podľa chuti
- - Rozmiagany cesnak podľa chuti.

## Postup

Všetky ingrediencie dobre rozmiešame v miske a nátierka je hotová. Dobrú chuť.

---

Tento recept nám posielal: Jozef z Partizánskeho  
náročnosť: Nízka  
čas: 3 minuty  
porcie: 8 -10  
bezlepkový recept: Áno