Nátierka zo stonkového zeleru

Potrebujeme

- - 3-5 stoniek zeleru
- - 250g nízkotučného mäkkého tvarohu
- - 1 biely nízkotučný jogurt
- - 1 Karička črievko
- - soľ podľa chuti
- - citrónová šťava
- - korenie čierne mleté

Postup

Stonky zeleru umyjeme a olúpeme škrabkou. Očistené nakrájame na drobné prúžky. Pridáme tvaroh, Karičku črievko a jogurt. Zmes podľa chuti osolíme, okoreníme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Dobre premiešame. A môžeme podávať. Nátierka je jemná a plná vitamínov. Dobrú chuť:)

Tento recept nám posiela:	Edita zo Žiliny
náročnosť:	Nízka
čas:	15
porcie:	4
bezlepkový recept:	Áno