

Pohanková pomazánka

připravila Hana Konopková, výživová poradkyně NATURHOUSE ve Znojmě

Ingredience:

100 g pohanky

250 g tvarohu

česnek

petrželová nat'

sůl a pepř

Postup:

Uvařenou pohanku nechte vychladnout, poté vmíchejte tvaroh, prolisovaný česnek, nakrájenou petrželovou nat', sůl a trochu pepře. Natírejte na teplé tousty a případně ozdobte petrželkou.

Výživové hodnoty na 1 porci: 133 kcal

Bílkoviny: 52 %

Sacharidy: 45%

Tuky: 3 %