



Pohanková pomazánka

- 100 g pohanky
- 250 g tvarohu
- česnek
- petrželová nať
- sůl a pepř

Postup:

Uvařenou pohanku nechte vychladnout, poté vmíchejte tvaroh, prolisovaný česnek, nakrájenou petrželovou nať, 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 %