Ředkvičková pomazánka

10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: 1. fáze, 2. fáze, 3. fáze

Pomazánka, která svou svěží a lehkou chutí připomíná jaro. Stačí jen pár ingrediencí a obyčejná svačina se stane potěšením a osvěžením. Nejlépe pomazánka chutná s proteinovým slaným pečivem Prodietix. Ozdobte si jídlo čerstvými bylinkami, jezte i očima.

Co potřebujete:

- *1 svazek ředkviček*
- *100 g nízkotučného tvarohu*
- *1 hrst čerstvého kopru*
- *citronová šťáva (podle chuti)*
- *sůl a pepř*

Jak na to:

1. Ředkvičky nahrubo nastrouhejte, osolte a nechte 5 minut odležet v misce.

2. Mezitím najemno nasekejte kopr.

3. Slejte z ředkviček všechnu vodu, přimíchejte nízkotučný tvaroh a nasekaný kopr.

4. Promíchejte, osolte, opepřete, ochuťte citronovou šťávou dle vlastní chuti.

5. Nechte v lednici odpočinout alespoň 20 minut, ideálně do 2. dne. Chuť i vůně kopru se rozleží a pomazánka bude intenzivnější.

6. Natírejte v tenké vrstvě na jakékoliv pečivo Prodietix, například na cereální chléb.