

# Pomazánka z červené řepy s tvarohem, vlašskými ořechy a rukolou



10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Tak kočka zavolala myš. Myš se chytla kočky, kočka psíka, psík vnučky, vnučka babky, babka dědka, dědek řepy a táhli, táhli a najednou řepa udělala „rup“ a byla venku... Vy vytáhněte řepu ze spíže a připravte si delikátní pomazánku, která zachutná celé rodině. Servírujte na proteinovém pečivu Prodietix.

**Co potřebujete:**

- 150 g uvařené červené řepy
- 100 g tvarohu
- 2 lžíce vlašských ořechů
- 1 lžíce řeckého nebo vysoko proteinového jogurtu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička vinného octa
- sůl a pepř
- rukola

## Jak na to:

**1.** Oloupanou řepu uvařte ve vodě se špetkou soli.

**2.** Po zchladnutí ji nastrouhejte nahrubo.

- 3.** Smíchejte s tvarohem, jogurtem a dochuťte solí, pepřem, octem a propasírovaným stroužkem česneku.
- 4.** Vlašské ořechy sekáčkem nasekejte na menší kousky a opražte nasucho na pánvi.
- 5.** Po vychladnutí vmíchejte do pomazánky.
- 6.** Natírejte v tenké vrstvě na [Prodietix slané pečivo](#), dozdobte rukolou nebo klíčky.