

Ředkvičková pomazánka



10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Pomazánka, která svou svěžím 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](#).