

Nejlepší pomazánky pro zdraví i štíhlou linii



Chcete si připravit dobrou pomazánku na chlebíčky anebo jednohubky? Máme pro vás recept na několik vynikajících pomazánek, které jsou nejen lahodné, ale i zdravé. Příkladem jsou pomazánka z pečených paprik nebo cizrnová s kurkumou, které máte připravené za pár minut.

Jakmile pomazánky ochutnáte, nebudete se od nich chtít odtrhnout. A zachutnají určitě i dětem.

Ostatně – vyzkoušejte sami.

Připravte si zdravé pomazánky na chlebičky i jednohubky

Pomazánky nemusí být jen nezdravé připravované, třeba z majonézy. **Doma si můžeme sami udělat velmi chutné pomazánky, které jsou zdravé.** Použít je můžete pro každou příležitost, ať už slavíte narozeniny, chystáte večírek anebo si chcete dát něco malého ke svačině.

[Zdravé pomazánky](#) také nemusíme ihned ztracovat, jestliže držíme dietu. Vyrobit si je můžete **z bílého jogurtu nebo tvarohu**. Při jídle pomazánky tak nebudete mít výčitky, ale pořádně si ji vychutnáte.

Pomazánka z pečených paprik a kešu ořechů

Tato pomazánka vám udělá boule za ušima a věřte, že si na ní pochutnají i ti nejmenší.

Ingredience

- 4 červené papriky
- červená cibule
- olivový olej
- 1 stroužek česneku
- 250 g tvarohu
- sůl a pepř
- citrónová šťáva
- rukola
- kešu ořechy

Pomazánka z pečených paprik a kešu ořechů - postup

Papriky umyjeme a nakrájíme na větší kousky. Stejně uděláme s cibulí. Rozpečeme troubu na **200 stupňů**. Do pekáče dáme papriku i cibuli a pečeme asi **30 minut do té doby, než papriky nezměknou**. Papriky necháme vychladnout a dáme společně s cibulí do mixéru. Přidáme všechny zbývající ingredience a pořádně rozmixujeme. Vznikne nám tak hladká pomazánka, kterou natíráme na křupavé bagetky ozdobené kouskem rukoly.

Pomazánka cizrnová s kurkumou

I s touto pomazánkou uděláte parádu u rodiny i přátel.

Ingredience

- plechovka cizrny
- 3 stroužky česneku
- citrónová šťáva
- bílý jogurt
- 2 lžíce olivového oleje

Pomazánka cizrnová s kurkumou - postup

Cizrnu nejprve necháme okapat. Dáme poté do mixéru společně s bílým jogurtem, česnekem a dalšími ingrediencemi. Opět rozmixujeme do hladké pomazánky. Nakonec osolíme a opepříme. Podáváme s bagetkou nebo chlebem.

Tip! Můžete si koupit také suchou cizrnu, kterou přes noc namočte ve studené vodě a poté uvařte.

Pomazánka z červené řepy a tvarohu

Luxusní je také [pomazánka z červené řepy](#). Právě díky této zelenině získá pomazánka úžasnou barvu.



Ingredience

- vanička tvarohu
- lžička octa
- uvařená červená řepa
- sůl a pepř

Pomazánka z červené řepy a tvarohu - postup

Tvaroh rozmixujeme společně s vařenou červenou řepou. Přidáme do mixéru ocet a zbytek ingrediencí. Důkladně rozmixujeme a můžeme mazat na pečivo dle chuti. Dobře chutná třeba na **slunečnicovém chlebu**.

Kešu pomazánka se sušenými rajčaty

Zabere chvilku, ale okouzlí vaše chuťové pohárky.

Ingredience

- 120 g neosolených kešu ořechů
- 6 sušených rajčat
- 3 lžíce olivového oleje
- sůl
- stroužek česneku
- citrónová šťáva

Kešu pomazánka se sušenými rajčaty - postup

Namočíme kešu přes noc do vody. Slijeme a dáme do mixéru. Přidáme pokrájená sušená rajčata, česnek, olivový olej, citronovou šťávu a sůl. Vše rozmixujeme do hladké konzistence. Pokud je potřeba. Přilijeme trochu vody. Na bagetce ozdobíme pomazánku třeba bazalkou nebo pažitkou.