

Recepty



Domácí lučina

Ingredience

bílý jogurt: **200 g**
zakysaná smetana: **100 g**
sůl: **1 KL**

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Nejdříve si v míse pořádně promísíme zakysanou smetanu s jogurtem a solí. Následně si sítko vyložíme bavlněnou plenou a postavíme ho do vyšší nádoby,...

Domácí lučina - recept

Nejdříve si v míse pořádně promísíme zakysanou smetanu s jogurtem a solí. Následně si sítko vyložíme bavlněnou plenou a postavíme ho do vyšší nádoby, do které bude moci odkapávat syrovátka. Na sítko přendáme směs smetany s jogurtem a překryjeme ho druhou plenou. Následně necháme 12 hodin směs při pokojové teplotě pracovat. Domácí lučina se po této době dá ihned jíst, pokud se však chceme více přiblížit verzi kupované, uložíme ji ještě do ledničky.

Domácí lučina se dá dále ochucovat, můžeme ji doplnit **bylinkami, česnekem nebo křenem**. Její využití je široké, použít ji můžeme jako klasickou pomazánku na chleba, základ pro vytváření dalších typů pomazánek, ale své uplatnění najde také například jako součást receptů s gnocchi či

těstovinami.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí