



Mrkvová pomazánka na jednohubky

Ingredience

větší mrkve: **2 ks**
stroužky česneku: **1 ks**
sezamový nebo olivový olej: **1 PL**
citronová šťáva: **1 PL**
třtinový cukr: **1 KL**
špetka mletého chilli
špetka mletého koriandru
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Očištěnou mrkev nakrájíme na kolečka, česnek nadrobno. Všechny ingredience rozmixujeme tak, aby pomazánka nebyla úplně hladká, ale zůstaly v ní malé kousky mrkve. Mrkvová pomazánka na jednohubky chutná nejlépe v kombinaci s ořechy, kvalitním sýrem a čerstvými bylinkami.

Mrkvová pomazánka na jednohubky - recept

Očištěnou mrkev nakrájíme na kolečka, česnek nadrobno. Všechny ingredience rozmixujeme tak, aby

pomazánka nebyla úplně hladká, ale zůstaly v ní malé kousky mrkve.

Mrkvová pomazánka na jednohubky chutná nejlépe v kombinaci s ořechy, kvalitním sýrem a čerstvými bylinkami.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí