

Pomazánky

Jídelníček můžeme vylepšit o různé pomazánky a naopak ochudit o uzeniny 😊😊😊

Bude se nám hodit:

nízkotučný tvaroh
bílý jogurt alespoň 3% (používám jogobellu – premium extra krémový)

koření (chimichuri, fajitas, tzaziky, uzená papriky, ratatoui...)

bylinky (bazalka, tymián, rozmarýn, meduňka, pažitka, řeřicha...)

česnek, jarní cibulka, červená cibule, pórek, ředvičky, paprika, okurka, rukola, polníček...

Základ bude většinou stejný:

- nízkotučný tvaroh našlehám ručním šlehačem, přidám bílý jogurt cca 3% tuku, **sůl**, **pepř** (250 g tvarohu a ½ kelímku jogurtu)
- pokud nedělám pomazánku pro celou rodinu, stejně použiji celý tvaroh, protože na menší množství nemá cenu špinit šlehač 😊 a ze základu udělám víc druhů pomazánek, které schovám do minikrabiček – lepší je ale přesvědčit všechny doma, že pomazánka je legální jídlo 😊
- variant na příchutě je strašně moc a tak jich uvádím jen pár

A do základu přimíchám například:

sušená rajčata, čerstvou bazalku, česnek



nadrobno nakrájená nebo nastrohaná ředvička, jarní cibulka, chimichuri



hrubě nastrouhaná mrkev, nakrájená rukola, uzená paprika



hrubě nastrouhaná mrkev, jemně nakrájený řapíkatý celer a krabí tyčinky, citronová šťáva



Pomazánky používám k snídani na celozrnné pečivo či toustový chléb (opečený nebo ne),



k večeři na čerstvý chléb pro zbytek rodiny (když chlapům chybí maso, přidám jim trochu šunky, klobásky nebo sýry), na malých jednohubkách je propašuji na oslavy čehokoliv ...

.... a k masu nebo zelenině místo majonézy ☺



A kilojouly?

na 100 g

nízkotučný tvaroh 100 g cca 300 kJ

jogurt 100 g

přísady 100 g určitě ne více než

celkem jsme vyrobili

na celou pomazánku

250 g = 750 kJ

100 g = 400 kJ

100 g = 100 kJ

450 g = 1250 kJ (100g = 278 kJ)