

Zdravé svačiny do školy

1) avokádová pomazánka

POMAZÁNKA Z AVOKÁDA

- avokádo (musí být zralé, na omak je lehce měkké)
- lučina linie, linessan (čerstvý sýr z Lidlu), nízkotučný tvaroh
- sůl, pepř, trocha citrónové šťávy
- stroužek česneku



Avokádo rozpůlíme, vyndáme pecku (sekneme nožem do pecky a tím ji dostaneme lehce ven). Vydlabaný vnitřek avokáda vložíme do nádoby a ponorným mixérem rozmixujeme společně s tvarohem nebo nízkotučným čerstvým sýrem. Osolíme, opepříme, přidáme stroužek česneku, zakápneme citrónem a máme hotovo.

Avokado obsahuje poměrně dost tuku (ale toho zdravého), proto je tak krémové. Stačí k němu přidat méně tučnou variantu tvarohu nebo čerstvého sýru.

2) mrkvová pomazánka

POMAZÁNKA Z MRKVE

- 2 mrkve
- 2 lžice řeckého jogurtu (místo jogurtu můžete použít cottage, nebo třeba lučinu)
- sůl, pepř
- trocha citrónové šťávy (nemusí být)

Mrkev a jogurt dáme do sekáčku, osolíme, opepříme a je hotovo.

