

AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

AVOKÁDO 1 KS

POMAZÁNKOVÉ MÁSLA 2 LŽÍCE

CITRONOVÁ ŠŤÁVA 2 LŽÍCE

SŮL

VYDLABEJTE AVOKÁDO PŘIDEJTE POMAZÁNKOVÉ MÁSLA, SŮL A CITRÓNNOU ŠŤÁVU.



CELEROVÁ POMAZÁNKA S MRKVÍ A JABLKEM

MENŠÍ CELER 1 KS

MRKEV 1 KS

TVAROH 250g (1 KELÍMEK)

POMAZÁNKOVÉ MÁSLA 2 LŽÍCE

ŠŤÁVA Z CITRONU 1 LŽÍCE

SŮL

NASTROUHEJTE CELER, MRKEV, JABLKO. PŘIDEJTE TVAROH, POMAZÁNKOVÉ MÁSLA, CITRÓNNOU ŠŤÁVU A VŠE OSOLTE.



POMAZÁNKA Z TOFU A SÝRA

TOFU 1 KS

TAVENÝ SMETANOVÝ SÝR 1 KS

POMAZÁNKOVÉ MÁSLA 2 LŽÍCE

PÓREK

SŮL

TOFU NASTROUHÁME, PŘIDÁME

TAVENÝ SÝR, POMAZÁNKOVÉ MÁSLA, SŮL A NAKONEC NA JEMNO NAKRÁJENÝ PÓREK.



DOBROU CHUŤ!