



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter

KAPROS TÚRÓKRÉM

Az uzsonnára csomagolt szendvicsek egy idő után egyhangúvá válhatnak, ez a szendvicskrém jó alternatíva ahhoz, hogy feldobjuk vele a szendvicseinket, hiszen teljesértékű fehérjét és kalciumot tartalmaz.

HOZZÁVALÓK

250 g sovány
tehéntúró vagy

juhtúró
2-3 ek natúr joghurt

ízlés szerint friss kapor
ízlés szerint

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A túrót egy villával összetörjük.
- 2 Keverjük a túróhoz a joghurtot, majd ízesítsük a friss kappal.
- 3 Amennyiben szükséges minimális mennyiségű sót adjatunk hozzá.
- 4 Tegyük minimum egy órára hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.
- 5 Garaham kenyérből készült piritóssal és sok zöldséggel kínáljuk.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

