



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter

KÖRÖZÖTT

Egy nagyon egyszerűen elkészíthető krém, mellyel feldobhatjuk szendvicseinket. A benne lévő tejtermékek hozzájárulnak a napi fehérje szükségletünk kielégítéséhez. Fogyasszuk sok sok zöldséggel.

HOZZÁVALÓK

250 sovány tehéntúró
fél lilahagyma

175 12%-os tejföl
só (zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
Bors

fűszerpaprika
őrölt fűszerkömény
snidling

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A túró egy tálban villával áttörjük, majd hozzákeverjük a tejfölt.
- 2 A hagymát meghámozzuk, felkockázzuk, majd ezt is a túróhoz keverjük.
- 3 Ezután keverjük bele az ízesítő anyagokat a krémünkbe.
- 4 Tegyük minimum 30 percre hűtőszekrénybe, hogy az ízesk összeérjenek.
- 5 Tálaljuk piritós kenyérral, snidlinggel díszítve.



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

