

Zdravá nátierka pre zrelé ženy



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá;
Pomazánky, šaláty a slané snacky

Fytoestrogénová proteínová nátierka alebo nátierka pre zrelé ženy. Dôvody, prečo má nátierka práve takýto názov je, že obsahuje tofu a ľanové semienka. Viac sa dozviete, ak si pozorne prečítate celý recept.

Suroviny:

1 bal. bieleho tofu
1 PL pomletého
ľanového semienka
1 – 2 strúčiky cesnaku
kurkuma, rímsky kmín
alebo kari
2 – 4 PL olivového
oleja
soľ

Postup práce:

Všetky ingrediencie vložíme do mixéra a zmixujeme na hladkú nátierku. Korenie je možné vymeniť za rôzne bylinky a zmeniť tak chuť nátierky. Môžete si potom pripraviť nátierku paprikovú, bazalkovú či kôprovú a zaradiť tento recept medzi vaše obľúbené zdravé recepty.