

## Svieža tvarohová nátierka

*Sýta nátierka plná bielkovín ako štart do nového dňa. (porcia tak pre celú rodinu)*

Ingrediencie:

250 g jemného hrudkovitého tvarohu

2 vajíčka uvarené natvrdo

1 menšia mrkva

2,5 PL bieleho jogurtu

1 čl tatarskej omáčky (voliteľné)

Štipka soli (voliteľné)



Postup:

Uvarene vychladnuté vajíčka vidličkou rozpučíme na dobre kúsky. Dáme do misky spolu s tvarohom a nadrobno nastrúhanou mrkvou, bielym jogurtom a tatarskou omáčkou.

Dôkladne zamiešame. Možné dochutiť štipkou soli. (Záleží na vašich chuťových pohárikoch).

Nátierku natierame ideálne na celozrnné tmavé pečivo a papkáme.

PS: rôzne druhy tvarohu sa konzistenčne líšia a preto ak by sa vám zdala nátierka suchá- pridajte ešte jogurtu )

Dobrá chuť. 😊