# Tvarohová pomazánka s jarními bylinkami a křenem

https://varimesmarcelou.cz/pomazanky/tvarohova-pomazanka-s-jarnimi-bylinkami-a-krenem.html

Také se teď na začátku jara cítíte trochu unaveni. Rozhodla jsem se lehce změnit jídelníček a konzumovat více syrové zeleniny. Tvarohová pomazánka s bylinkami a křenem je plná vitamínů, je lehká jako pírko a hotová skutečně za pár minut.

Když neseženete mnou uváděné bylinky, použijte jiné.

Třeba petrželku nebo jarní cibulky i s natí, libeček, či dobromysl. Kombinaci si zvolte sami.

Já jsem použila medvědí česnek, protože mi poprvé roste na zahradě, kvetoucí popenec, protože ho máme plnu zahradu a pažitku proto, že je teď krásně svěže zelená. Z popence jsem obrala fialové kvítky na dozdobení.

## Na tvarohovou pomazánku budeme potřebovat

- 250 g tvarohu (ne však ve vaničce)
- 2 polévkové lžíce jogurtu
- 2 polévkové lžíce zakysané smetany
- 2 polévkové lžíce (vrchem) nastrouhaného křenu
- 1 polévková lžíce kvalitní sardelové pasty
- Hrst nasekaných bylinek dle vlastního výběru
- Sůl
- Pepř
- Pečivo dle vlastního výběru

## Postup přípravy tvarohové pomazánky

Křen oloupeme a na jemném struhadle nastrouháme množství, které se vejde do dvou polévkových lžic.

Tvaroh vybalíme z obalu a vložíme do skleněné misky ke křenu.

Přidáme sardelovou pastu, jogurt a zakysanou smetanu.

Bylinky opereme, nasekáme a přidáme do misky.

Vidličkou pomazánku promícháme, přidáme trochu mletého černého pepře a dle vlastní chuti osolíme.

**Pomazánka je výborná s bílým i tmavým pečivem nebo s opečeným toustem či opečeným chlebem.**