



przepisy.pl

## Pasta z sera twarogowego z warzywami (ogórek, rzodkiewka, szczypior, kielki). Chleb razowy z Florą. Jabłko



 5 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- kromka chleba razowego słonecznikowego - 8 sztuk
- Flora ProActiv Zdrowe serce z witaminą B1** - 4 łyżki
- ser twarogowy chudy - 200 gramów
- jogurt naturalny 1,5% tłuszczu - 8 łyżek
- mały ogórek zielony gruntowy - 4 sztuki
- rzodkiewka - 12 sztuk
- szczypior (posiekany) - 4 łyżki
- kielki brokułów - 4 łyżki
- duże jabłko - 4 sztuki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Ser wymieszać z jogurtem do uzyskania gładkiej jednolitej masy.
2. Ogórek, rzodkiewki, szczypiorek – dokładnie umyć i drobno pokroić (szczypiorek posiekać). Przygotowane warzywa dokładnie wymieszać z masą serową. Gotową masę uformować w kulki na talerzu i posypać kielkami.
3. Pieczywo posmarować Florą ProActiv. Jabłko zjeść.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)