

# Chrzan z bitą śmietaną

Prosty sposób na odmienienie tradycyjnego smaku chrzanu. Polecamy ten niekonwencjonalny eksperyment!

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

100 ml śmietany kremówki  
1/4 szklanki świeżo startego chrzanu  
1/2 łyżeczki musztardy dijon  
1/4 łyżeczki soli

## PRZYGOTOWANIE:

1) Ubić śmietaną w małej, schłodzonej misce. Połączyć z chrzanem, musztardą i solą. Przykryć i wstawić na 15 minut do lodówki.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki zawiera ją 75 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 27 mg cholesterolu, 117 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 1 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*