Serek czosnkowy

Świetny pomysł na pyszne i lekkie śniadanie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

160 g niskotłuszczowego jogurtu naturalnego
160 g naturalnego serka homogenizowanego
2 duże ząbki czosnku, w łupinkach
1 łyżka szczypiorku, posiekanego
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
2 łyżeczki świeżego koperku, posiekanego
1 łyżeczka drobno startej skórki cytryny
sól, do smaku
świeżo zmielony czarny pieprz
1 cykoria, podzielona na liście
4 marchewki, pokrojone w słupki
4 łodygi selera naciowego, pokrojone w słupki
4 dymki, obrane
4 kromki pełnoziarnistego pieczywa, pokrojone na grube kawałki

PRZYGOTOWANIE:

1) Wyłóż głębokie sito podwójną warstwą gazy, oprzyj je na misce. W osobnej misce wymieszaj jogurt i serek, następnie przełóż do sita, przykryj gazą i wstaw na noc do lodówki.

2) Następnego dnia wrzuć ząbki czosnku do małego garnka z wrzątkiem. Gotuj na małym ogniu 3 minuty, aż zmiękną. Odcedź. Wyciśnij czosnek z łupin i posiekaj lub przeciśnij przez praskę.

3) Wyjmij serek z lodówki, przełóż do miski (wylej serwatkę, która zbierze się w misce). Dodaj czosnek, zioła i startą skórkę z cytryny. Dopraw do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

4) Przełóż serek do mniejszej miseczki i postaw na tacy, desce lub na większym talerzu. Podawaj z ułożonymi wokół pokrojonymi warzywami i kawałkami chleba.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA zawiera 185 kcal, 10 g białka, 3 g tłuszczu (w tym 1 g tłuszczów nasyconych), 28 g węglowodanów (w tym 13 g cukru), 6 g błonnika, 304 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock