

# Tosty z serkiem jogurtowym

Serek jogurtowy, zwany labna, jest charakterystyczny dla kuchni bliskowschodniej i świetnie sprawdza się jako śniadanie.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut + 24 godziny na odsączenie

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

1 chleb tostowy pokrojony na kromki i opieczony  
6 pomidorków koktajlowych, pokrojone w plastry  
1 łyżka oliwy z oliwek extra vergine

### Serek jogurtowy

2 szklanki (500 ml) chudego jogurtu greckiego  
1 i 1/2 łyżeczki soli  
1/2 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu  
1 ząbek czosnku, wyciśnięty

## PRZYGOTOWANIE:

1) Przyrządzić serek. Wymieszać w misce jogurt z solą,

pieprzem i czosnkiem. Ustawić sitko na innej misce. Przepłukać w gorącej wodzie kwadratowy kawałek płótna o boku 25 cm, wyżąć, a następnie wyłożyć nim sitko. Wlać jogurt i przykryć folią spożywczą. Wstawić do lodówki co najmniej na 24 godziny.

2) Gdy serek się zsiądzie, przełożyć go na talerz. Usunąć płótno.

3) Posmarować opieczzone kromki serkiem. Położyć na każdej po plasterze pomidora, skropić oliwą.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 862 kJ, 206 kcal, 9 g białka, 5 g tłuszczu (2 g NKT), 30 g węglowodanów (6 g cukru), 2 g błonnika, 792 mg soli