



Hajdinás szendvicskrém

- 100 g hajdina
- 250 g krémsajt
- fokhagyma
- petrezselyemzöld
- só és bors

Elkészítés:

A megfőzött hajdinát hagyjuk kihűlni, majd hozzákeverjük a túrót, a szétzúzott fokhagymát, a felaprított petrezselyemzöldet, a sót és egy kevés borsot. Forró piritósra kenjük, petrezselyemzölddel díszíthetjük.

Tápanyagérték egy adagban: 133 kcal

- Fehérje: 52 %
- Szénhidrát: 45%
- Zsír: 3 %