

# Svačinka s cottage sýrem a ředkvičkami

Časová náročnost: 10 minut

## Seznam přísad

|            |                                                    |
|------------|----------------------------------------------------|
| 2 ks       | čerstvé pečivo<br>(např. celozrnné<br>housky)      |
| 2 stroužek | česnek                                             |
| 250 g      | kvalitní cottage sýr                               |
|            | sůl                                                |
| 1 svazek   | čerstvé ředkvičky                                  |
|            | čerstvá pažitka,<br>petrželka apod. na<br>posypání |



## Postup přípravy

Česnek prolisujeme a vmícháme do cottage sýra. Podle chuti dosolíme. Ředkvičky omyjeme a nakrájíme na středně silné plátky. Na čerstvé pečivo namažeme utřený cottage sýr s česnekem a poklademe jej ředkvičkami. Nakonec posypeme nadrobno nakrájenou pažitkou. Podáváme jako chutnou a zdravou svačinku.

**Poznámka:** Cottage (vyslovujeme „kotydž“) je hrudkovitý tvarohový sýr s vůní a chutí tvarohu a se stopou syrovátky. Není ani uležený, ani barvený. Jeho název pochází z anglického výrazu pro domácí tvarohový sýr (cottage cheese), který se odpradávná vyráběl na farmách ze zkyslého neošetřeného mléka. Článek o tom, **proč je cottage sýr zdravý a jak si koupit v obchodě ten správný**, si přečtete [ZDE](#)