Zeleninové špalíky s tvarohovým dipem

Časová náročnost: 10 minut

Tvarohový dip (omáčka k namáčení)

asi 130 ml	měkký tvaroh
2 kostka	lučina
3 lžíce	zakysaná smetana
1 až 3 stroužek	česnek (pro děti méně)
	sůl
	mletý pepř



Zeleninové špalíky

	zelenina podle chuti - např. mrkev, okurka, řapíkatý celer, barevné papriky apod.

Postup přípravy

Měkký tvaroh rozmícháme s lučinou a zakysanou smetanou. Ochutíme prolisovaným česnekem, osolíme a opepříme. Vše pečlivě promícháme a dáme vychladit do lednice. Mezitím si omyjeme a oloupeme vybranou zeleninu a nakrájíme ji na úzké tenké tyčinky – špalíky. Takto připravené špalíky máčíme do vychlazeného dipu. Jako přílohu můžeme ještě servírovat čerstvé pečivo nebo třeba pufované chlebíčky jako zdravější variantu.

Poznámka: *Tato svačinka je také vhodná jako zdravé jídlo pro děti – v tom případě dáváme však méně česneku, soli i pepře.*