

# ŘEPOVÁ POMAZÁNKA

## CO POTŘEBUJETE:

- Recept
- Předvařenou řepu
- Tvaroh
- Česnek
- Sůl a pepř

## POSTUP:

1	předvařená červená řepa
1 vanička	tvarohu
2 stroužky	česneku
	sůl a pepř (podle chuti)

Řepu nahrubo nastrouháme do misky. Přidáme dva najemno nastrouhané stroužky česneku a zamícháme. Do směsi vmícháme vaničku měkkého tvarohu a ochutíme solí a pepřem. Pomazánku podáváme na čerstvém pečivu.

## NA CO SE ZAMĚŘIT:

Dítě by mělo postupovat podle receptu

## CO PROCVIČUJETE:

Posloupnost, jemnou a hrubou motoriku při vaření a koordinaci oko-ruka.

# Řepová pomazánka

1x

Nastrouhejte jednu uvařenou řepu.



2x

Nastrouhejte 2 stroužky česneku.



1x

Vmíchejte do řepy vaničku tvarohu.



Dochuťte solí a pepřem.



