



## Ingredience

- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Olivový olej
- 350 g mouky
- 100 ml perlivé minerálky
- 4 vejce
- 60 g jemně nastrohaného parmezánu
- 2 lžice dýňových semínek
- 150 g mladých mrkviček
- sůl
- 1 svazek pažitky
- 1 svazek petrželky
- 8 ředkviček
- 500 g tvarohu (20 % tuku)
- citrónová šťáva
- 200 ml mléka (1,5 % tuku)

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření  
Kotkova 710/3  
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16  
Fax 515 291 055  
Online [www.nikal.cz](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Mrkvové vafle s tvarohem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 35 minut

### Příprava:

V míse smícháme 350 g mouky a 200 ml mléka.

Přilijeme 100 ml minerální vody a promícháme. Přidáme 4 vejce, 3 lžice NIKAL Olivového oleje, 60 g čerstvě strouhaného parmezánu, 2 lžice nasekaných dýňových semínek a 150 g najemno nastrohané mrkve. Dochutíme solí.

Pažitku nakrájíme na jemné rolky a petrželku najemno nasekáme. Ředkvičky očistíme a nakrájíme na jemné kostičky. V míse smícháme tvaroh s bylinkami a s kostkami ředkviček. Dochutíme citrónovou šťávou a NIKAL Bylinným sypkým kořením.

Těsto lijeme na rozpálený a tukem vytřený vaflovač.

Hotové vafle necháme vychladnout a pak podáváme s jarním tvarohem.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 29,7 g tuk • 72,5 g sacharidy • 34,4 g bílkoviny  
5,8 g vlákniny • Energetická hodnota 699 kcal