

[Twarożek Dukana](#)



<http://marta.kolonia.gda.pl/kuchnia>

Uwielbiam twarożki wszelkiej maści, więc kiedy zaczynałam dietę, poszukiwałam jakiejś alternatywy dla takich, które jadałam do tej pory. I teraz mimo, iż mam bardzo kombinowaną dietę własnej modyfikacji, nadal jem twarożek taki, jaki na początku diety, a ze mną cała moja rodzina. Jest pyszny, zwłaszcza do świeżego pieczywa.

Składniki:

- kostka chudego twarogu (ok. 250g)
- mały jogurt naturalny
- szczypior z jednej dymki
- sól

Wykonanie:

Twaróg wrzucamy do miski, rozdrabniamy widelcem. Dodajemy jogurt i sól do smaku. Szczypior myjemy, osuszamy, siekamy na drobno i dodajemy do twarogu, mieszamy. Odstawiamy na 10 minut, żeby składniki się "przegryzły". Zamiast szczypiorku można też dodać drobno poszatkowaną cebulkę oraz ulubione przyprawy.