**Pomazánka tvarohová s okurkou a slunečnicovými semínky**

* Tvarohový sýr ( almette, lučiny,…)
* okurka
* slunečnicová semínka
* sůl dle chuti

Okurku nakrájíme na malé kostičky, přidáme sýr a slunečnicová semínka. Vše promícháme, dle chuti osolíme.