

# Lehký zdravý salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 4

- Banán 1 ks
- Celozrnné pšeničné lupínky 4 lžíce
- Mrkev 1 ks
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Jablko 1 ks

**Doba přípravy:** 15 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Mrkev oškrábeme a nastrouháme na jemném struhadle. Jablko oloupeme, zbavíme jádřince a nastrouháme na hrubém struhadle. Banán oloupeme, rozmačkáme vidličkou a smícháme s citronovou šťávou.

Mrkev, jablko i banán promícháme a nakonec do salátu vmícháme lupínky.

Lehký zdravý salát můžeme ihned servírovat. Ještě chutnější bude, pokud jej necháme 5 - 10 minut v chladu rozležet, lupínky trochu změknou.