

Salát z kysaného zelí pro diabetiky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Cibule 1 ks
- Voda 2 lžíce
- Čerstvý křen 1 lžička
- Slunečnicový olej 1 lžíce
- Kysané zelí 200 g
- Jablko 1 ks
- Citrónová šťáva 1 lžička
- Sůl 1 špetka
- Umělé sladidlo 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Kysané zelí necháme odkapat a nakrájíme. Přidáme k němu najemno nakrájenou cibuli, nastrouhaný křen a nastrouhané oloupané jablko.

Z trošky vody, citronové šťávy a oleje připravíme zálivku, kterou salát zalijeme. Mírně osolíme. Osladíme podle chuti umělým sladidlem, nejlépe tekutým.

Salát z kysaného zelí podle tohoto receptu je vhodný pro diabetiky.