

Zdravý coleslaw

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Zelí nastrouhané 450 g
- velké mrkve nastrouhané na hrubé straně struhadla 2 ks
- Maková semínka 1 lžíce
- Rozinky 2 lžíce
- **Na dresink**
- Bílý jogurt 250 ml
- Jablečný ocet 60 ml
- Med 1 lžíce

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Všechny ingredience na dresink smíchejte v misce. Nakrouhané zelí dejte do mísy a důkladně ho asi 10 minut promáčkávejte rukou - krásně zkřehne. Pak přidejte mrkev, mák i rozinky a opatrně promíchejte s dresinkem.