

Lehký zdravý salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

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

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

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.