

Mrkvový salát s jogurtem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mrkev 500 g
- Jogurt 150 g
- Vlašské ořechy 50 g
- Citrón 1 ks
- Sladká smetana 50 g
- Jablko 1 ks
- Med 1 lžíce
- Pepr, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mrkev omyjeme, očistíme a nastrouháme najemno. Jablko oloupeme, zbavíme jadřince a také nastrouháme. Citron vyšťavíme.

Sůl, pepř, citronovou šťávu smícháme s řepným sirupem nebo medem, jogurtem a smetanou.

Dresink smícháme s mrkví a jablky. Mrkvový salát s jogurtem můžeme ozdobit sekanými vlašskými ořechy.