

Hlávkový salát s kefirem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Ocet 1 lžíce
- Hlávkový salát 2 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Kefír 500 g

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Salát opereme a použijeme pouze vnitřní žluté listy. Listy nakrájíme na malé kousky. Takto připravený salát smícháme s kefirem a octem.

Hlávkový salát s kefirem důkladně promícháme a dochutíme solí a pepřem. Hotový salát necháme proležet a můžeme podávat, nejlépe studený.