

detoxikační salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Lenka



Suroviny

Porce: 4

- mrkev 150 g
- celer 150 g
- jablko 2 ks
- kysané zelí 150 g
- tykvové semínko 1 hrst
- slunečnicové semínko 1 hrst
- sezam 1 lžíce
- kešů oříšek 1 hrst
- med 2 lžíce
- panenský olivový olej 2 lžíce
- citron 1 ks
- sůl 1 špetka

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Očištěnou mrkev a celer nastrouháme na jemné straně struhadla. Jablka oloupeme a také

nastrouháme, zelí lehce pokrájíme. Připravené ingredience přendáme do misky, promícháme, lehce osolíme, do salátu přidáme i lehce nasekané oříšky a semínka. Zálivku si připravíme smícháním medu, oleje a citronové šťávy. Metličkou ji našleháme a potom nalijeme na salát který promícháme. Salát chutná lépe, když je odležený.