

Letní rajčatový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Ovesné vločky 1 ks
- Slunečnicové semínko 2 lžička
- Bílý jogurt 1 ks
- Dýňová semínka 2 lžička
- Rajče 4 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Itálie

Počet porcí: 2

Postup:

Nakrájíme dostatečně vyzrálá rajčata do mísy.

Rajčata zalijeme bílým jogurtem a promícháme. Nakonec posypeme směsí z ovesných vloček nebo müsli, slunečnicových a dýňových semínek. Vločky můžeme předem opražit.

Letní rajčatový salát podáváme vychlazený. Je vhodnou přílohou k masu, ale skvělý je i samotný.