

Mrkvový salát - vitaminová bomba

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Mrkev 4 ks
- Jablka 4 ks
- Pomeranč 1 ks
- Rozinky 1 hrst
- Citronová šťáva (citronka) 1 lžíce
- Med 1 lžíce
- Bílý jogurt 1 kelímek

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Mrkev, jablka a pomeranč umixujeme (jablka i se slupkou), přidáme rozinky, ochutíme medem nebo cukrem a citronovou šťávou, přimícháme jogurt. Necháme uležet, aby rozinky nabobtnaly a změkly.