

Sladký mrkvový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Mrkev 1 kg
- Jablka 1 kg
- Citron 1 ks
- Pomeranč 2 ks
- Med 10 lžíce

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Mrkve a jablka omyjeme, zbavíme jablka jádřinců a mrkve od zelených částí a okrouháme je a nastrouháme na jemno do velké mísy. Přidáme vymačkanou citronovou a pomerančovou šťávu a potom tam dáme ještě asi zatím 2 lžíce medu. Pokud to bude moc kyselé přidáme další 2 lžíce medu a pokud to bude moc sladké přidáme zase trochu šťávy. Nepoužívejte tam žádný cukr, protože i takto je to moc dobré a sladké a navíc je to zdravější než z cukrem.