

Podzimní salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Jablka 4 ks
- Mrkve 2 ks
- Sultánky, mák 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Jablka na hrubo nastrouháme, mrkev na jemno nastrouháme, posypeme ořechama, nebo slunečnicí, rozemeleme mák popřípadě s trošku sezamu nebo lněného semínka a smícháme dohromady. Vše promíchat a vznikne vskutku výborný salát.