

Surówka poranna

Przepis dodany przez użytkownika patryshia

Podawac z kromka razowego chleba.

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 30 dag arbuza bez skorki i pestek -
- soczyste jabłko -
- 2 pomidory -
- mała główka sałaty lodowej -
- sok z cytryny -
- 3 łyżki chudego jogurtu naturalnego -
- łyżeczka miodu -
- sól -
- kilka gałązek natki pietruszki -

Etapy przyrządzania:

- 1.** Pomidory umyc, pokroic w grubsze polplasterki. Arbuza i jabłko pokroic w kostke, sałate porwac na kawałki. Jogurt wymieszac z sokiem z cytryny, miodem i szczypta soli. Składniki salátky ulozyc w salaterce, polac sosem jogurtowym, udekorowac gałazkami natki.

