

Surówka piękności



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

muesli	30 dkg
seler naciowy	2 gałązki
banan	1 sztuka
jabłko	1 sztuka
marchewka	1 sztuka
jogort naturalny	250 ml
sok z 1/2 cytryny	
cukier	do smaku
orzechy włoskie	po 1 łyżce
pestki dyni	po 1 łyżce

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce. Jabłko i seler pokroić w kostkę, zaś banana w plasterki. Owoce skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Wszystko wymieszać z muesli i pestkami. Jogurt naturalny wymieszać z połową łyżeczki cukru. Tym sosem zalać sałatkę. Podawać udekorowaną plasterkami cytryny i listkami selera.