

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 przyrządzenia:

- 1.** Pomidory umyc, pokroic w grubsze polplasterki. Arbuz i jabłko pokroic w kostke, sałatę porwać na kawałki. Jogurt wymieszać z sokiem z cytryny, miodem i szczyptą soli. Składniki salatkę ułożyć w salaterce, polać sosem jogurtowym, udekorować gałązkami natki.

