

Kefírový salát s okurkou a česnekem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

120 kalorií , **0 g** cukrů , **3 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/kefirovvy-salat-s-okurkou-a-cesnekem>

Příprava

Okurku oloupeme a nakrájíme na tenčí kolečka a ty rozpůlíme. Smícháme s prolisovaným česnekem a keфіrem. Dosolíme a necháme odležet v chladu.

Ingredience

- 1 větší okurka
- 2-4 stroužky česneku
- 1,5 dcl keфіru
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Finančně nenáročné, Klasika, Rychlovka, Štíhlá slečna, Salát