

Mrkvový salát s pomerančem a kaki



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min

Celkový čas: 15min , Porce: 3

98 kalorií , 24 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvovy-salat-s-pomerancem-a-kaki>

Příprava

Mrkev očistíme a nastrouháme na jemno. Zakápneme citrónovou šťávou. Přidáme na malé kousky nakrájený pomeranč a kaki. Osladíme 1-2 lžícemi medu (nejlépe lesního od dobrého včelaře) a zasypeme 2 lžícemi kokosu. Dobře promícháme a vychladíme.



Tip k receptu

Podáváme jako lehkou zdravou svačinku.

Ingredience

- ✓ 3 větší mrkve
- ✓ 1 pomeranč
- ✓ 1 kaki
- ✓ 2 lžíce včelího medu
- ✓ šťáva z 1/2 citrónu
- ✓ 2 lžíce kokosové moučky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Podzim, Finančně nenáročná, Ovoce, Zelenina, Salát, Svačinka

