

Salátová okurka s acidofilním mlékem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

80 kalorií , 10 g cukrů , 0 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/salatova-okurka-s-acidofilnim-mlekiem>

Příprava

Omytou salátovou okurku na hrubo nastrouháme, nebo nakrájíme na tenké plátky. Acidofilní mléko ochutíme špetkou cukru, soli, mletého pepře a přelijeme přes okurku.



Tip k receptu

Můžeme přidat i špetku saturejky. Tento recept je doporučován hlavně při horečnatých onemocněních .

Ingredience

- ✓ 500 g okurky
- ✓ 200 ml acidofilního mléka
- ✓ špetka cukru krupice
- ✓ troška pepře
- ✓ špetka soli

Kategorie

Celoročně, Finančně nenáročné, Rychlovka, Rodina, Salát

