

„Bomba” witaminowa:

Oddzielnie utrzeć marchew, białą rzodkiew i krótko ugotowanego buraka. Marchew wymieszać z łyżką ziaren słonecznika, rzodkiew z utartym jabłkiem i buraka z łyżką rodzynek. Na talerzu ułożyć 3 liście sałaty. Na każdym liściu ułożyć po każdej przyrządzonej wcześniej surówce.

Do tak przygotowanej surówki przygotowujemy pastę według przepisu:

- 3 łyżki stołowe oleju lnianego(ok. 45 ml)
- 2 łyżki mleka
- 10dkg (ok. 100 ml) chudego białego twarogu
- łyżeczka miodu.

Przygotowane sałatki połączyć przyrządzoną pastą.

Smacznego !