



Hozzávalók:

30 dkg sárgarépa, 40 dkg alma, 2 evőkanál
5%-os almaecet, csipetnyi só, 2 evőkanál
méz, 2 dl natúr joghurt,
10 dkg dió

1. A sárgarépát meghámozzuk, és az almával együtt gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. Az almaecettel meglocsoljuk, enyhén megsózzuk, a mézzel édesítjük, és hűtőbe tesszük.
2. Tálaláskor a lecsöpögtetett, kiskanállal kikevert joghurtot ráöntjük, végül a salátát dióval megszórjuk. Frissen reszelt tormával és mazsolával is gazdagíthatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 286 kcal