



Hozzávalók:

3 közepes (kb. 50 dkg) zsenge céklagumó, 1 közepes vöröshagyma, ujjnyi darab friss torma, 2-3 evőkanál 5%-os almaecet, 2-3 evőkanál méz, 1 kiskanál mustármag, késhegynyi őrölt szegfűbors, 3 közepes alma, 1 kiskanál citromlé

1. A jól megmosott nyers céklát meghámozzuk, vékony csíkokra vágjuk vagy reszeljük, majd a megtisztított hagymát és tormát apróra hozzáreszeljük.
2. Az almaecettel, a mézzel, a mustármaggal meg a szegfűborssal fűszerezve szorosan befőttesüvegbe rakjuk és hűtőszekrényben 2-3 napon át érleljük.
3. Tálaláskor a salátához ugyanannyi reszelt vagy vékony csíkokra vágott almát keverünk, mint amennyi a cékla mennyisége. Ha szükséges, megsózzuk és citromlével ízesítjük.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, mézzel vagy steviával ízesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc + érlelés

Egy adag: 123 kcal • fehérje: 1,6 gramm • zsír: 0,4 gramm • szénhidrát: 28,0 gramm • rost: 4,2 gramm • koleszterin: 0 milligramm