

Salát s čínským zelím a ovocem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Banány, jablka a pomeranče nakrájíme na kousky a čínské zelí nakrájíme na nudličky. Připravíme ořechovou směs, kterou nalijeme na nakrájené ovoce. Můžeme ozdobit plátky pomeranče, nebo použít jiné ovoce. Ořechová směs: Jogurt smícháme s olejem a mletými ořechy. Přidáme citrónovou šťávu. Vše promícháme.

Ingredience

- **Citróny** - 10 g
- **Pomeranče** - 100 g
- **Zelí pekingské** - 250 g
- **Směs ořechů** - 5 g
- **Banán** - 52 g
- **Jihočeský Nature laktóza 0,01% jogurt 150 g** - 20 g
- **Olej slunečnicový** - 5 g
- **Jablka červená** - 70 g

