

Mrkvový salát s konopím

Tento salát *obsahuje mnoho vitamínů, vlákniny....* Příjemně osvěží, ale i zasytí, a *především s ním doplníte důležitý vitamín A.*

Složení:

3 velké mrkve
2 lžíce loupaného konopného semínka
2 lžíce neloupaného konopného semínka
3 lžíce bílého jogurtu
šťáva z půlky citrónu
3 lžíce vody
lžička bylinkové soli

Příprava: Mrkev oloupeme, nastrouháme a dáme do mísy. Zalijeme zálivkou připravenou smícháním jogurtu, soli, loupaných semínek, citrónové šťávy a vody. Při podávání sypeme neloupaným konopným semínkem.