

Kapustový šalát

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Kapustu posekáme, pridáme na kocky pokrájaný ananás. Jablká (2 ks) olúpeme, odstránime jadrovník a nakrájame na kocky. Orechy na hrubšie posekáme. Všetky prísady premiešame s olejom a soľou. Pridáme jogurt a necháme vychlaďiť.

Ingrediencie

- **Ananás** - 1500 g
- **Jablká červená** - 360 g
- **Vlašské orechy jadrá** - 50 g
- **Olej slnečnicový** - 30 g
- **Kyslá kapusta** - 400 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **ZORBA jogurt smetanový bílý min. 10 % 1 kg** - 330 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

