



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter

JOGHURTOS ALMÁS CÉKLASALÁTA

A cékla jó forrása a C-vitaminnak és a folsavnak, melyek fontos szerepet játszanak a vasszívódásban, és ezzel a vörösvértestek képzésében. Az alma pektinben gazdag (vízben oldódó rost), mely megköti az elfogyasztott koleszterin egy részét, és ezzel hozzájárul szívünk egészségéhez.

HOZZÁVALÓK

2 kisebb mértű cékla

2 alma

350 natúr joghurt

1 citrom

őrölt kömény

ALLERGÉNEK

Gluténmentes

Laktózt tartalmaz

Tojásmentes

- 1 A céklát és az almát megmossuk, meghámozzuk, majd egy nagylyukú reszelőn lereszeljük.
- 2 Egy tálban összekeverjük a céklát, az almát és a joghurtot.
- 3 A citrom kifacsart levélével, valamint köménnyel ízesítjük.
- 4 Tálalás előtt minimum egy órára hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.



Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

