



WYTRAWNA NA SŁODKO



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 duża garść roszponki
- × 1/3 szklanki suchej kaszy jaglanej
- × 1 żółta marchewka
- × 1 duży banan
- × 2 kiwi
- × 2 łyżki suszonej żurawiny
- × 2 łyżki maku niebieskiego

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 1 łyżka oleju z orzechów włoskich lub pistacji
- × 3 łyżki soku pomarańczowego
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × 1 niecała łyżeczka syropu z agawy
- × 1-2 łyżki płatków migdałowych
- × 1 szczypta soli himalajskiej

DODATKOWE UWAGI:

- × Kaszę jaglaną możecie zastąpić kuskusem, bulgurem albo na przykład kaszą owsianą.
- × Do przygotowania tak równiutkich plasterków kiwi i banana oraz słupków marchewki wykorzystałam rewelacyjną szatkownicę V-HEBEL BÖRNER.

