fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Coleslaw z jogurtem bez cukru - przepis

Sos mieszamy osobno. Warzywa ścieramy cienko, zamiast kroić w kostkę.

Czas przygotowania: 10 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Warzywa

- ½ główki białej kapusty
- 2 marchewki
- ½ cebuli

Sos

- 7 łyżek jogurtu naturalnego
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 łyżeczka octu winnego
- szczypta soli morskiej
- szczypta mielonego czarnego pieprzu
- ½ łyżeczki musztardy bez dodatku cukru
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. W misce przygotuj sos z jogurtu, śmietany, musztardy, octu i soku z cytryny.
2. Zetrzyj kapustę, marchew i cebulę na jak najcieńsze kawałki. Przełóż do miski z sosem.
3. Połącz dokładnie warzywa z sosem. Dopraw solą morską i czarnym pieprzem.

Źródło przepisu: https://www.fitczarodziejka.pl/przepis/lekka-i-zdrowa-salatka-coleslaw