Szybka cykoria do obiadu

Badylarka

Polecane na: **przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- cykoria belgijska - 8 kilka listków
- jogurt naturalny - 3 łyżka
- słonecznik - 1 łyżka
- miód - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Uprażyć ziarna słonecznika na suchej patelni.

KROK 2: Wymieszać jogurt z miodem.

KROK 3: Rozłożyć liście cykorii i polać sosem jogurtowym.

KROK 4: Całość posypać uprażonym słonecznikiem.