Marchew, chrzan i chia

dorotaR

Polecane na: **sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- marchew - 2 szt.
- jablko - 2 szt.
- majonez - do smaku
- chrzan - do smaku
- chia - 1 łyżka
- olej arganowy bio BioPlanet - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchew obieramy, myjemy i ścieramy na tarce jarzynowej. jabłka myjemy, obieramy i ścieramy na tarce jarzynowej.

Kefir, majonez, chrzan, olej mieszamy razem a następnie łączymy z marchwią i jabłkiem. Dodajemy również chia - ziarno szałwii hiszpańskiej - mieszamy, doprawiamy do smaku.

Podajemy od razu by nie utleniały się witaminy.