



## Surówka z białej rzepy

 Nikita

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

### Składniki:

biała rzepa - 3 szt.

sok z limonki - 1 łyżeczka

jabłko - 1 szt.

syrop klonowy - do smaku

natka pietruszki posiekana - 2-3 łyżka

sól - do smaku

śmietana - 2 łyżka

### Dodatkowe info:

Biała rzepa wykazuje właściwości bakteriobójcze, rozluźniające, moczopędne i żółciotwórcze. Wzmacnia organizm, reguluje pracę przede wszystkim układu odpornościowego i trawiennego. Poprawia przemianę materii, zapewnia mocne włosy, paznokcie oraz zdrową cerę.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Białą rzepę i jabłko umyć i obrać. Zetrzeć na drobnej tarce lub rozdrobnić za pomocą malaksera. Wymieszać razem ze śmietaną, sokiem z limonki, syropem klonowym i natką pietruszki, doprawić solą do smaku. Surówkę podawać jako samodzielną przystawkę lub dodatek do obiadu.