

Surówka z cykorii 1

Przepis dodany przez użytkownika domciak

z cykorią :)

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 4 cykorie -
- 2 owoce kiwi -
- 8 dag orzechów włoskich -
- 2 pojemniki jogurtu naturalnego -
- 2 łyżki -
- soku z cytryny -
- cukier, sól, pieprz -

Etapy przyrządzania:

1. Cykorie oczyścić, opłukać, osączyć i pokroić na dwucentymetrowe kawałki. Kiwi umyć, obrać i pokroić w półplasterki. Orzechy grubo posiekać. Jogurt przyprawić sokiem z cytryny, pieprzem, solą i cukrem. Cykorie połączyć jogurtem i ułożyć na niej półplasterki kiwi. Surówkę posypać orzechami.

