



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Letni chłodnik z ogórkiem i rzodkiewką

- 1 spory ogórek
- 5 dużych rzodkiewek
- 400–500 ml jogurtu sojowego niesłodzonego
- 100 ml wody
- duża garść koperku
- sok z 1 cytryny
- świeżo zmielony pieprz
- sól



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

1. Warzywa dokładnie umyj. 2. Ogórka obierz i pokrój w kosteczkę. 3. Rzodkiewki pokrój na kawałeczki.
4. Wodę wymieszaj z jogurtem, dodatkiem soli, pieprzu i soku z cytryny. 5. Następnie połącz wszystkie składniki wraz z drobno pokrojonym koperkiem. 6. Przed podaniem posyp listkami koperku do dekoracji (opcjonalnie można dodatkowo schłodzić w lodówce).

