

Brokułosław, czyli szybka surówka z brokuła

Brokułosław to szybka i prosta w przygotowaniu surówka. Można podawać ją do obiadu, ale świetnie też sprawdzi się w towarzystwie np. kotletów na lunch do pracy. Polecam ☐





Składniki:

Sałatka:

- 1 większa brokuła (około 300 g)
- 1 surowa marchewka (około 150 g)
- 3 łyżki żurawiny suszonej
- 3 łyżki płatków migdałowych

- *Sos:*
- 3 łyżki gęstego jogurtu roślinnego o smaku naturalnym
- 1 łyżka majonezu np. takiego [domowego](#) (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka ksylitolu (lub erytrytolu, ewentualnie brązowego cukru)

Wykonanie:

Brokuła rozdzielamy na koszyczki, marchewkę obieramy, myjemy i ucieramy na dużych oczkach tarki. Do tego dodajemy żurawinę i migdały, a całość polewamy sosem i dokładnie mieszamy.

Brokułostaw to świetna przekąska, jak i dodatek do obiadu. Można ją podawać z [kotleciami sojowymi](#), burgerami z [ciecierzycy](#), kotlecikami z [fasoli](#), klopsikami z [soczewicy](#).

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☺
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl Instagram](#)**

- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**