



## Tavaszi vitaminsaláta

### *Hozzávalók:*

- 20 dkg fejes saláta
- 1 közepes sárgarépa
- ½ cs. hónapos retek
- 3 dkg búzacsíra
- Citrom
- Só
- Mustár
- Édesítőszer

### *Elkészítése:*

A megmosott és megtisztított sárgarépát és retket vékonyan felkarikázzuk, enyhén megsózzuk, és szűrt citromlével meglocsoljuk. A megmosott fejes salátát apró levelekre tépkedjük, de néhány levelet egészben hagyunk. A mustárt és az édesítőszert elkeverjük, és megforgatjuk benne az előkészített nyersanyagokat. Hozzáadjuk a búzacsírát, majd salátalevéllal kibélelt tálba halmozzuk.