



PRZEZIARNISTY KĘS

Składniki:

- bułka wysokobiałkowa
- masło
- 2 plastry wędzonego łososia
- cytryna
- twaróg chudy
- jogurt naturalny
- szczypiorek,
- rzodkiewka
- liście bazylii
- sól
- pieprz

Przekrój bułkę na dwie połowy i posmaruj miękkim masłem. Ułóż na bułce pokrojone plastry wędzonego łososia oraz kilka liści bazylii. Całość skrop sokiem z cytryny i przykryj drugą połówką bułki. Wymieszaj twaróg z jogurtem do uzyskania odpowiedniej dla Ciebie konsystencji, dodaj pokrojoną rzodkiewkę, sól i pieprz. Następnie przełóż do miseczki i posyp posiekanym szczypiorkiem.

Kanapka doskonale komponuje się z twarogiem z dodatkami. Dostarczy dużą porcję błonnika, białka, witamin oraz energii na kolejny dzień pełen intensywnych zadań.

Smacznego!!!