

## סלט כרוב, חמוציות ושקדים



### רכיבים

- כרוב חתוך לרצועות דקות
- גבעולים בצל ירוק פרוסים דק
- 3/4 4/3 כוס אגוזים קלופים וקלויים
- 3/4 4/3 כוס חמוציות מיובשות
- כפות קוקוס טחון קלוי, לא חובה
- 1/3 3/1 כוס שמן קנולה
- 1/3 3/1 כוס מיץ לימון
- כפית שום כתוש
- כף דבש
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל לבן

### הכנה

1. מערבבים את חומרי הרוטב בצנצנת, טועמים ומשפרים תיבול.
2. מערבבים כרוב עם בצל ירוק, שקדים, חמוציות וקוקוס בקערה. יוצקים את הרוטב, משהים 10 דקות ומגישים.
3. אפשר לאכול את הסלט יום אחרי, אבל אז הסלט מקבל טעם כבוש. בתיאבון! \*ניתן להמיר את הסוכר בדבש ואת הלימון בחומץ, באותן הכמויות. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

30 דקות

8 servings 8