

Plněné jablečné rolky naslano

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nejprve si rozdělíme množství rukoly na polovinu. Jednu polovinu použijeme dovnitř a druhou na ozdobu.

K první polovině rukoly přidáme slunečnicová semínka. Nakrájíme na malé kousky rajčata a okurku a přidáme k rukole se slunečnici. Jablečno-skořicové rolky rozvineme a zabalíme do nich náplň z rukoly, kterou jsme před chvílí udělali. Pokapeme olejem a šťávou z citronu a pomeranče, a pak je znovu stočíme jako sushi. Navrch zasypeme druhou polovinou rukoly a znovu můžeme zakápnout olejem případně citronovou šťávou.

Ingredience

- **Okurka hadovka** - 50 g
- **Rajčata** - 50 g
- **Culinary citronová šťáva 100% 1 l** - 5 g
- **Rukola praná** - 200 g
- **Slunečnicová semínka pruhovaná pražená neloupaná solená** - 20 g
- **Juice Bar pomeranč 100% 800 ml** - 5 g
- **Lněný olej 250 ml** - 5 g
- **Life sweets lněny jablečné 80 g** - 80 g

