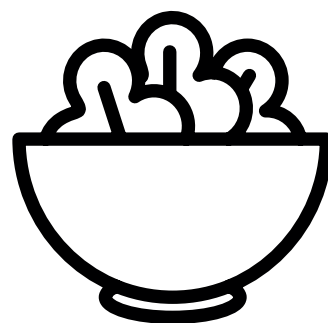


# Råkost- sallad

(Rawfood)



## *Dressing:*

Hampaolja (eller rapsolja), persiljesalt (lätt att göra själv, eller färsk persilja och salt), rosenkvittenmust (nordisk citrusfrukt) eller äppelcidervinäger.

## *Protein och fett:*

Hasselnötter eller valnötter (båda växer i Sverige).

## *Sallad:*

Rädisor, löktrav, tusensköna (liten blomma som är vanlig i gräsmattor), kirskål (kers), maskrosblad, ramslök, machesallad.

## **Gör så här:**

Blanda dressingen väl. Lägg ingredienserna till salladen i en skål, klipp eller skär om det behövs. Häll dressingen på salladen och toppa med nötterna.

**Gillade du receptet?** Ta gärna en bild och lägg ut på sociala medier. Tagga **#ModernKrismat** och **#lottakåren**.

Fler recept och tips finns på [www.svenskalottakaren.se/modernkrismat](http://www.svenskalottakaren.se/modernkrismat)

Vill du lära dig mer om hur du stärker din hemberedskap?  
Gå en kostnadsfri utbildning: [www.skötdigjälv.nu](http://www.skötdigjälv.nu)