

### **Zsázsa, rukkola és len**

A zsázsa, rukkola és len csírája nagyon apró.

A zsázsanak és a rukkolának rendkívül magas a C-vitamin tartalma. A lenmag pedig kiváló omega-3 forrás.

Rendkívül jól kombinálható más csírákkal vagy használható szószok és salátaöntetek ízesítésére.