

Zdravá ovocná mísa

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Hrušky 2 ks
- Pomeranč 1 ks
- Hrozny 2 hrst
- Kiwi 4 ks
- Jablko 1 ks
- Mandarinky konzerva 1 ks
- Ananas konzerva 1 ks
- Broskve konzerva 1 ks
- Dobrá voda regenia pomeranč 1 l

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Všechny ingredience nakrájíme na malé kousky, smícháme a přelijeme dobrou vodou tak, aby bylo ovoce ponořené do tří čtvrtin. Poslední čtvrtinu dolijeme šťávou z kompotů. Ovocnou mísu necháme dobře vychladit a podáváme.

V závislosti na chuti a ročním období obměňujeme různé druhy ovoce a různý způsob zpracování - čerstvé, konzervované.

Chutnou variantu pro dospělé můžeme vytvořit také tím, že polovinu poměru Dobré vody změníme za

šampaňské