

Barevný melounový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Med 1 ks
- Jogurt 1 ks
- Třešně 1 ks
- Jahody 1 ks
- Žlutý meloun 1 ks
- Banán 1 ks
- Citrón 1 ks
- Nektarinka 1 ks
- Mango 1 ks
- Vodní meloun 1 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na salát použijeme výhradně čerstvé ovoce. Mango a banán oloupeme a mango nakrájíme na kostičky, banán na kolečka. Třešně omyjeme a vypeckujeme. Melouny rozkrojíme. Vybereme pečičky a lžičkou ukrajujeme větší kusy. Broskve nebo nektarinky rozkrojíme, zbavíme pecky a nakrájíme. Omyté jahody taktéž.

Ovoce ve velké míse promícháme, ale zlehka, aby kusy ovoce zůstaly celé. Pokapeme čerstvou citronovou šťávou a necháme vychladit.

Barevný melounový salát podáváme jako chutnou svačinku nebo jako snídani. Kdo rád ovoce kombinuje s jogurtem, přidá bílý jogurt oslazený medem.