

Ovocný salát pro doplnění energie

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Banán 4 ks
- Mandle 100 g
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Jahody 400 g
- Umělé sladidlo 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Jahody očistíme, omyjeme a rozkrájíme na čtvrtky. Banány oloupeme a nakrájíme na kolečka. Do misek rozložíme vrstvu jahod, na to kolečka banánů a zase jahody. Lehce pokapeme citronovou šťávou.

Mandle spaříme, oloupeme a rozpůlíme.

Pokud jsou jahody kyselejší, zaprášíme je umělým sladidlem, jinak není cukr potřeba. Nakonec celý salát posypeme rozpůlenými mandlemi a podáváme.