

Salát plný léta

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 8

- Lískové oříšky 50 g
- Cukr krupice 2 lžíce
- Jablko 2 ks
- Kiwi 4 ks
- Vanilkový cukr 1 balíček
- Meloun 1 ks
- Broskve 4 ks
- Hustá zakysaná smetana 1 ks
- Jahody 200 g
- Kakao 2 lžička
- Máta 1 ks
- Rum 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Jablečný mošt 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 8

Postup:

V troubě opražíme celé lískové oříšky a pak je v utěrce zbavíme slupek. Nahrubo je posekáme nebo paličkou na maso roztlučeme.

Broskve a kiwi oloupeme, nakrájíme na plátky, jahody na čtvrtky, z melounu vykrajujeme kuličky, jablko oloupeme a nakrájíme na nudličky. Ovoce zakápneme citronem, rumem, osladíme a lehce v míse promícháme s částí oříšků. Můžeme přimíchat i jablečný mošt.

Salát plný léta porcijeme do misek a přidáme lžici kysané smetany rozmíchané s vanilkovým cukrem a kakaem. Posypeme oříšky a ozdobíme lístkem máty.