

Ovocný salát se sušenými plody

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Zakysaná smetana 2 lžíce
- Rakytníková šťáva 2 lžička
- Med 2 lžička
- Citrónová šťáva 1 lžička
- Pomeranč 1 ks
- Čerstvý ananas 2 plátek
- Sušené meruňky 3 ks
- Jahody 6 ks
- Lískové oříšky 1 balení

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Sušené plody namočíme přes noc do malého množství vody.

Čerstvé jahody omyjeme, osušíme, zbavíme stopek a překrojíme. Očištěný ananas nakrájíme na plátky, které ještě nakrájíme na menší kostky. Pomeranč oloupeme, stáhneme bílou slupku, rozdělíme na dílky a spolu se sušeným ovocem nadrobno nakrájíme.

V menší misce smícháme citronovou a rakytníkovou šťávu s medem spolu se zakysanou smetanou. Nakonec přimícháme ovoce.

Připravený ovocný salát se sušenými plody zdobíme najemno nasekanými lískovými oříšky.