

Ovocný salát s ořechy a medem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Jablko 4 ks
- Banán 3 ks
- Pomeranč 3 ks
- Hruška 4 ks
- Máta 3 snítka
- Vlašské ořechy 2 hrst
- Citrón 1 ks
- Rum 3 lžíce
- Med 2 lžíce

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Citron omyjeme, rozkrojíme a šťávu vymačkáme. Poté ji smícháme s medem a rumem.

Jablka a hrušky oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kostičky. Pomeranče oloupeme a nakrájíme na kostky. Banány oloupeme a nakrájíme na kolečka. Ovoce smícháme a zalijeme připravenou zálivkou. Salát dáme vychladit do lednice.

Jádra vlašských ořechů nasekáme najemno a opražíme na pánvi. Salát rozdělíme do misek, posypeme opraženými ořechy, ozdobíme lístkem máty a salát podáváme.

