

Vitamínový salát s fíky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Hroznové víno 1 hrst
- Citrónová šťáva 5 kapka
- Čerstvé fíky 3 ks
- Med 1 lžíce
- Broskev 2 ks
- Mandlové plátky 1 ks
- Strouhaný kokos 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Připravíme si veškeré ovoce - broskve, hroznové víno a fíky. Kuličky hroznového vína obereme, lepší budou malinkaté. Broskve omyjeme, osušíme, vypeckujeme a nakrájíme na kousky. Ovoce promícháme a pokapeme citronovou šťávou. Pokud máme, můžeme přidat ještě i jiné ovoce, napadá mne třeba kiwi.

Fíky rozkrájíme na čtvrtky a poklademe kolem dokola talíře. Do středu dáme ovocnou směs, pokapeme lžící medu a posypeme strouhaným kokosem. Ještě lepší jsou ale plátky mandlí, které jsem doma zrovna neměla.

Vitamínový salát s fíky můžeme ihned podávat.

