

Ovocný zimní salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Sušené datle 100 g
- Mango 1 ks
- Granátové jablko 1 ks
- Ananas 1 ks
- Rum 1 ks
- Med 1 ks
- Mletá skořice 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Sušené datle spaříme vroucí vodou a necháme okapat. Poté je vhodíme do misky a zalijeme rumem. Necháme stát asi hodinu, aby datle nasákly rumovou příchutí. Rozkrájíme je podélně na půlky a rum slijeme.

Během marinování si připravíme ostatní ovoce. Ananas zbavíme tvrdé slupky a nakrájíme na nudličky. Mango oloupeme a nakrájíme na kostičky. Granátové jablko rozpůlíme a zrníčka vydlabeme. Dáváme pozor, abychom mezi zrníčky nenechali bílou dužninu.

Ovoce v míse promícháme, přidáme půlky datlí a zasypeme mletou skořicí. Podle chuti přelijeme lžící rumu. Pokud chceme ovocný zimní salát sladší, doplníme o trochu tekutého medu. Ovocný salát

dobře promícháme a rozdělíme do mističek.