

# Ovocný salát s vanilkovým jogurtem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 4

- Med 1 lžička
- Vanilkový cukr 1 ks
- Jablko 2 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Banán 2 ks
- Nasekané vlašské ořechy 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks

**Doba přípravy:** 15 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Dva banány oloupeme, nakrájíme na kolečka. Jablka oloupeme, zbavíme jadřinců a nakrájíme na kousky. Kdo má rád, použije jablíčka se slupkou. Ovoce pokapeme citronovou šťávou a asi jednou lžící medu.

V bílém jogurtu (nejradši mám smetanový chocoňský) rozmícháme vanilkový cukr.

Směs promícháme s ovocem a na závěr posypeme strouhanými (nebo jen nasekanými) ořechy.