

Ovocný salát s mandlovými lupínky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Javorový sirup 1 lžíce
- Čerstvé ovoce 30 g
- Zakysaná smetana 1 ks
- Mandlové lupínky 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ovoce dle vlastního výběru očistíme a oloupeme. Nakrájíme na kousky. Můžeme použít banán, jablka, hroznové víno, ananas nebo meloun. Výběr je na chuti každého z nás.

Připravené ovoce naklademe na talíř, přelijeme zakysanou smetanou smíchanou s javorovým sirupem. Posypeme mandlovými lupínky.

Ovocný salát necháme vychladit a podáváme jako zdravý dezert.