Ovocný salát s mandlemi

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 4

- Třtinový cukr 1 ks
- Jahody 1 ks
- Ananas 1 ks
- Mandle 1 ks
- Ovesné vločky 1 ks
- Citrón 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Jahody omyjeme a nakrájíme na čtvrtky. Ananas okrájíme, zbavíme tuhého středu a nakrájíme na kostky. Ovesné vločky nasucho opražíme na pánvi.

V misce ovoce zlehka promícháme, zakapeme citronem, aby si udrželo svou barvu. Vmícháme loupané či neloupané mandle (podle chuti) a přisypeme pár lžic ovesných vloček, které se po promíchání "nabalí" na ovoce. Vadí-li nám kyselost ovoce, můžeme přisladit trochou třtinového cukru.

Ovocný salát s mandlemi ihned podáváme, není třeba nechávat vychladit, pokud jsme ovoce vytáhli z lednice a pracujeme rychle.

Množství ingrediencí si určuje každý podle toho, co má rád.