

Melounová mísa

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Banán 3 ks
- Mandle 100 g
- Meloun 1 ks
- Jahody 300 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Melounovou dužinu vyřízneme a pokrájíme na menší kousky. Melounovou slupku z vrchu omyjeme teplou vodou a zevnitř vypláchneme ledovou vodou.

Banány oloupeme a nakrájíme na kolečka. Jahody zbavíme lístků, omyjeme, osušíme a část nakrájíme na silnější plátky, které od špičky nařízneme. Zbytek rozkrájíme na dílky.

Mandle spaříme, oloupeme a na prkénku hrubě nasekáme.

Do připravené melounové mísy smícháme kousky melounu, banány a jahody. Okraje mísy ozdobíme naříznutými jahodami a vše posypeme sekanými mandlemi.

Melounovou mísu necháme dobře vychladit a můžeme podávat.