

Osvěžující ovocný salát s medem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 6

- Mango 2 ks
- Med 3 lžíce
- Žlutý meloun 1 ks
- Banán 2 ks
- Granátové jablko 2 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Žlutý meloun očistíme, podélně rozkrojíme na poloviny a jádérka vydlabeme. Kůru oloupeme a dužinu nakrájíme na kostky ve velikosti sousta. Oloupaný banán nakrájíme na kolečka a pecky zbavená oloupaná manga nakrájíme na kostky.

Nakrájené ovoce vložíme do mísy a na ně vymačkáme šťávu ze dvou rozpůlených granátových jablek. V salátu můžeme podle obliby nechat i několik červených jader. Vše zalijeme šťávou ze dvou limetek, kterou jsme promíchali s medem. Takto připravený salát zakryjeme a necháme v chladu asi 20 minut odležet.

Ovocný salát můžeme podávat jako svačinu, zejména v letním období, ale určitě bude i vítaným dezertem po náročném slavnostním obědě.