

# Banánový salát s oříšky a rumem

**Kategorie:** [Zdravá strava](#)

**Autor:** afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 4

- Banán 4 ks
- Pomeranč 2 ks
- Kůra z limetky 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Med 2 lžíce
- Rozinky 2 lžíce
- Bílý rum 50 ml
- Vlašské ořechy 3 lžíce

**Doba přípravy:** 15 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Pomeranče oloupeme a rozdělíme na dílky, ze kterých se alespoň částečně sloupnout průhlednou blanku. Pokud to opravdu nejde, tak měsíčky pokrájíme na kousky.

Banány oloupeme a nakrájíme na širší kolečka. Připravené pomeranče a banány smícháme v míse. Přidáme do nich rozinky, kešu oříšky, vlašské oříšky a zalijeme je rumem.

Salát promícháme, zakápneme citronovou šťávou a přidáme trochu limetkové kůry. Nakonec salát zalijeme bílým rumem a osladíme medem.

Hotový salát necháme v lednici vychladit a podáváme jej ozdobený lístky čerstvé máty.

