

Ovoce s oříškovým překvapením

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mletá skořice 1 ks
- Karamelový likér 1 ks
- Kiwi, jahody, banán 1 ks
- Mleté vlašské ořechy 1 ks
- Med 1 ks
- Sušené datle 30 g

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ovoce (lépe čerstvé) očistíme a nakrájíme na měsíčky. Datle spaříme horkou vodou, necháme okapat a rozkrojíme na půlky.

Připravíme si salátovou misku, do které vsypeme vrstvu namletých oříšků (mohou být i jiné než vlašské). Spodní vrstva by měla mít tak 2cm. Lžičkou ji trochu zmáčkne a pokapeme rumem a karamelovým likérem, dáme asi lžici medu. Do krajů zapíchne pár kousků čerstvého ovoce. Do středu dáme další vrstvu oříšků, tentokrát zalijeme šodó (k zakoupení mezi smetanovými výrobky). Opět dáme další ovoce kolem dokola, pár rozpůlených datlí, opět vrstvu oříšků a znovu zakapeme rumem a likérem, trochu také medem. Nakonec misku poklademe ovocem obaleným v oříscích, zalijeme šodó a posypeme mletou skořicí.

Ovoce s oříškovým překvapením podáváme jako sladký dezert. Vhodné i pro děti, pokud vynecháme likér a rum nahradíme trestí.