

Havajský ovocný salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kiwi 8 ks
- Granátové jablko 2 ks
- Mango 2 ks
- Med 4 lžíce
- Pomeranč 4 ks
- Skořicový cukr 1 ks
- Banán 2 ks
- Limetka 1 ks
- Slunečnice 50 g
- Jablko 2 ks
- Mandlové lupínky 50 g
- Šlehačka 1 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Pomeranče, kiwi, banány, jablka a manga oloupeme a pokrájíme nadrobno. Granátová jablka rozpůlíme a nejlépe kávovou lžičkou vybereme jednotlivé červené bobulky. Dobře odstraníme blanky mezistěn, které jsou velmi hořké.

Ovoce, slunečnici a mandlové lupínky lehce promícháme, zasypeme skořicovým cukrem a zalijeme

medem rozmíchaným s limetkovou šťávou. Podle kyselosti použitého ovoce případně dosladíme nebo naopak přikyselíme a dáme dobře vychladit.

Havajský ovocný salát servírujeme ozdobený šlehačkou buď samotný nebo jej použijeme na příklad na vafle.