

Švestkový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Švestky 500 g
- Jablka 4 ks
- Ořechy 50 g
- Cukr 50 g
- Slunečnicový olej 20 g
- Ovesné vločky 20 g
- Mléko 2 dl

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pražení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Vločky pocukrujeme a dáme do pánve na razehřátý olej. Za stálého míchání opražíme do zlatova. Švestky opereme, očistíme, vypeckujeme a nakrájíme na čtvrtky, smícháme s oloupanými a nahrubo nastrohanými jablky, procukrujeme, posypeme ovesnými vločkami, nadrobno posekanými ořechy, zalijeme mlékem a promícháme. Salát necháme dobře vychladit.