

Ovocný salát se zálivkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Suzannka



Suroviny

Porce: 4

- Kyselejší jablka 4 ks
- banán 1 ks
- Kiwi 2 ks
- Pomeranč 2 ks
- Kompot dle chuti 200 ml
- Šťáva z citrónu 0.5 ks
- Cukr moučka 1 lžička
- Loupaná dýňová semínka 2 lžíce
- Bílý jogurt 200 ml
- Rybízový sirup 1 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Jablka omyjeme, oloupeme, nakrájíme na plátky a dáme do mísy. Pokapeme citronovou šťávou aby jablka nezhněla. Banán a kiwi oloupeme, nakrájíme na kolečka. Pomeranče oloupeme, rozdělíme na měsíčky, které ještě dvakrát překrojíme. Připravení ovoce přendáme do mísy k jablkům a zalijeme kompotem. Podle chuti přidáme citrónovou šťávu nebo cukr. Polovinu dýňových semínek odložíme do zálivky. Druhou polovinu nasekáme nadrobno a přidáme k ovoci. Salát důkladně promícháme. Nakonec rozšleháme jogurt se sirupem a celými semínky. Salát a zálivku spojujeme až na talíři.