

Pomerančový salát s kokosem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

- Pomeranč 4 ks
- Citronová šťáva 1 lžíce
- Pomerančová šťáva 1 lžíce
- Med 1 lžíce
- Kokosové lupínky 100 g
- Máslo 1 lžička

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Postup:

Na másle krátce osmahneme kokos a necháme vychladnout. Kokos nesmí při tepelné úpravě zhnědnout, může maximálně lehoučce zrudnout. Pomeranče oloupeme, rozdělíme na dílky a ty pokrájíme na kousky. Smícháme med, pomerančovou a citronovou šťávu - med necháme rozpustit. Nalijeme na připravené pomeranče, přidáme vychladlé kokosové lupínky, lehce promícháme a necháme hodně vychladit.