Míchaný ovocný salát III

Kategorie: Zdravá strava

Autor: Monyszek

Suroviny

- Pomeranč 4 ks
- Jablko 1 ks
- Hrozen tmavého vína 1 ks
- Kiwi 2 ks
- Banán 1 ks
- Citronová šťáva 1 lžíce
- Med 1 lžíce
- Kokos 50 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Postup:

Pomeranč oloupeme, rozdělíme na dílky a ty příčně pokrájíme na kousky. Jablko omyjeme (koupené raději oloupeme), vykrojíme jádřinec a jablko nakrájíme na kousky. Kuličky vína odebereme a bez stopek omyjeme a necháme okapat. Kiwi oloupeme a nakrájíme na plátky, stejně tak banán. Vše v míse lehce promícháme, pokapeme citronovou šťávou s rozpuštěným medem a necháme vychladit. Před podáváním jednotlivé porce lehce posypeme kokosem.