

Broskvový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

- Čerstvé broskve 6 ks
- Pomerančová šťáva 1 šálek
- Černý rybíz bez stopek 1 šálek
- Kiwi 1 ks
- Med 1 lžička
- Lískové oříšky 50 g

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Postup:

Broskve pečlivě omyjeme, rozpůlíme, zbavíme pecek a nakrájíme na kousky. Přidáme omytý a okapaný rybíz a oloupané a na plátky nakrájené kiwi. V pomerančové šťávě rozmícháme med a nalijeme na ovoce. Lehce promícháme a necháme vychladit v chladničce. Lískové ořechy hrubě nasekáme a krátce opražíme na suché pánvi, aby se krásně rozvoněly. Před podáváním nasypeme na porce salátu.