

Tropický ovocný salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Čerstvé fíky 4 ks
- Kiwi 4 ks
- Nektarinky 2 ks
- Červená rybízová šťáva 100 ml
- Nahrubo nasekané mandle 1 lžíce
- Máta 3 snítka
- Meduňka 3 snítka
- Datle 4 ks
- Banán 1 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Fíky umyjeme a rozčtvrtíme. Kiwi oloupeme a nakrájíme na plátky. Na talíře vejárovitě do kruhu poklademe plátky kiwi a na ně fíky. Nektarinky umyjeme, rozpůlíme, vybereme pecky a nakrájíme na dílky. Rybízovou šťávu svaříme na sirup, vmícháme nektarinky a mandle, necháme projít varem a rozložíme je na plátky kiwi a fíky. Salát ozdobíme stonky máty ameduňky. Datle vypeckujeme a najemno nasekáme. Banán oloupeme, rozmixujeme a přidáme do něj datle. Krém podáváme samostatně nebo salát krémem polijeme.