

# Osvěžující letní ovocný dezert "Jen se zapráší"



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

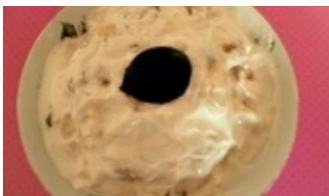
**150** kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **12 g** bílkovin

**Autor:** Roxana

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/osvezujici-letni-ovocny-dezert-jen-se-zapراسi>

## Příprava

Veškeré ovoce omyjeme, banány, pomeranče, kiwi, možno i jablka oloupeme či okrájíme, nakrájíme na malé kostičky a zalijeme jogurtem. Podle toho, jak veliké je ovoce, je lépe si připravit jogurt navíc, abychom dosáhli správné konzistence. Pomeranč dáváme nejraději těsně před podáváním, pokud chceme ještě na zítřek, nedáváme - hořkne. Je možno přidat i mandarinku či cokoliv za ovoce máte právě po ruce - jahody, maliny, prostě i ovoce z domácí produkce. Podle chuti osladíme a dáme vychladit do lednice.



## Ingredience

- 250 ml bílého neochuceného jogurtu, nejlepší je Hollandia
- 2 větší banány
- 2 broskve
- 2 jablka
- 2 pomeranče
- 3 kiwi
- 1 lžice cukru

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Dezert