

# Ovocná vitamínová bomba



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 30min , Porce: 5

48 kalorií , 12 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Lenulinka

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovocna-vitaminova-bomba-1>

## Příprava

Pomeranče oloupeme, rozdělíme na dílky a nakrájíme na kousky. Jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme na kousky. Přidáme oloupaný a na kolečka nakrájený banán a vše zakapeme šťávou z citronu. Promícháme s lískovými oříšky, pokrájenými para ořechy a datlemi, které jsme zbavili pecek. Nakonec dochutíme medem.

## Ingredience

- ✓ 4 pomeranče
- ✓ 1 banán
- ✓ 2 jablka
- ✓ hrst lískových ořechů
- ✓ hrst para ořechů
- ✓ hrst datlí
- ✓ 1 citrón
- ✓ 1 lžíce včelího medu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Ovoce, Rodina, Salát