

Ovocná vitaminová bomba

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

74 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

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

Příprava

Jogurt dáme do misky, přidáme citronovou šťávu, skořici, vanilkový cukr a dvě lžičky cukru krupice. Ovoce oloupeme, nakrájíme na stejně velké kousky, banán na tenká kolečka a opatrně vše vmícháme do jogurtu. Rozinky na cedníku propláchneme, v utěrce osušíme a přidáme do salátu spolu s ořechovými jádry nakrájenými na plátky. Podle chuti můžeme ještě přisladit. Tento salát můžeme podávat ihned, je však ještě chutnější, necháme-li jej chvíli odležet.

Ingredience

- 1 bílý jogurt
- šťáva z 1 citrónu
- špetka skořice
- 1 sáček vanilkového cukru
- 2-3 lžičky cukru krupice
- 2 jablka
- 1 pomeranč
- 1 hruška
- 1 menší grep
- 1 banán
- 1-2 lžičky rozinek
- 1 lžička nakrájených lískových nebo vlašských ořechů

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně
nenáročná, Ovoce, Něco extra, Rodina, Salát