

Ovocný salát s kokosem



Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

281 kalorií , **12 g** cukrů , **11 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovocny-salat-s-kokosem>

Příprava

Hrozny umyjeme, bobule podélně rozpůlíme a odstraníme jádérka. Jablka oloupeme, rozčtvrtíme, vyjmeme jádřince a nakrájíme na plátky. Ovoce v míse ihned přelijeme citrónovou šťávou a bílým vínem. Přidáme odpeckované a naplátkované datle. Připravíme rumovou omáčku – rozmícháme med s mátou, rumem a kokosovým mlékem, podle chuti dosladíme cukrem. Oloupeme zázvor a vylisovanou zázvorovou šťávou omáčku okořeníme. Přelijeme salát a promícháme. Oloupané kokosové jádro krátce před servírováním nakrájíme loupáčkem na tenké hoblinky a na pánvi bez tuku je orestujeme do zlatohněda. Porce kokosem ozdobíme.

Ingredience

- ✓ 250 g bílého hroznového vína
- ✓ 500 g aromatických jablek
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 1 dcl bílého vína
- ✓ 100 g čerstvých nebo sušených datlí
- ✓ 1 lžíce včelího medu
- ✓ máta peprná
- ✓ 3 lžíce bílého rumu
- ✓ 4 lžíce čerstvého kokosového mléka
- ✓ 1 lžíce cukru
- ✓ 30 g zázvoru
- ✓ 50 g kokosového ořechu

Kategorie

Svátek matek, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Ovoce, Návštěva, Salát