

Zdravý pomerančový dezert

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

199 kalorií , **24 g** cukrů , **1 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: andrea92

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdravy-pomerancovy-dezert>

Příprava

Pomeranč oloupeme a nakrájíme na 6 plátků.
Na jeden talíř položíme tři. Naaranžujeme piškoty a pokapeme medem a olivovým olejem (pokud jíte tento recept poprvé nebo si netroufáte, klidně stříkněte jen pár kapek).
Přidáme kopeček vanilkové zmrzliny a servírujeme.

Tip k receptu

Asi nejzdravější dezert, co znám.

Ingredience

- 1 pomeranč
- 2 lžíce tekutého včelího medu
- 20 ml olivového oleje
- 12 piškotů
- 2 kopečky vanilkové zmrzliny

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Rychlovka, Rodina, Dezert