
Sałatka owocowa



Składniki

- ★ 2 średnie banany - 300 g
- ★ 2 garście malin - 130 g
- ★ 2 garście borówek - 130 g
- ★ garść jasnych winogron - 100 g
- ★ 2 łyżki płynnego miodu
- ★ sok z połówki cytryny





Przygotowanie

- ★ W jednej misce umieść razem borówki i maliny. Banany obierz ze skórki i usuń gorzkie włókna, które przylegają do miąższu po całej długości banana. Obrane banany pokrój w grubsze plasterki (pokrojonego banana można połączyć sokiem z cytryny).
- ★ Dodaj też garść jasnych winogron. Jeśli winogrona mają dużo pestek, to polecam każdą sztukę przekroić na pół i usunąć pestki.
- ★ Wyciśnij sok z połówki cytryny i wymieszaj go z dwiema łyżkami płynnego miodu. Taką mieszanką polej owoce.

— Smacznego :)

