

Ovocný salát

20 minut ■ 165 kcal ■ snadné
zdravé ●●○ pikantní ●○○ výhodné ●●●

suroviny na 4 porce

1 meloun (galia nebo cantaloupe)
1 plechovka broskvového kompotu
1 hrozen vína
hrstka jahod
lžíce nasekané čerstvé máty

1 Meloun rozkrojte v horní třetině. Vnitřek vydlabejte, nejlépe speciálním tvořítkem na kuličky. Okapané broskve nakrájejte na kostky, z omytého hroznů otrhajte kuličky a jahody nakrájejte na čtvrtky.

2 Ovoce promíchejte a nasypete zpátky do vydlabaného melounu. Mátu nasekejte, vmíchejte do šťávy z kompotu a přelijte jí ovoce v melounu. Podávejte dobře vychlazené.

tip!

Salát můžete doplnit nakrájenými kousky čerstvého kokosu, naloženými 2 hodiny v rumu.

Nejste-li milovníkem klasického cukroví a vánočního přejídání se, potom si pochutnáte na tomto lehoučkém salátu s mátou. Ta nejen skvěle chutná a voní, ale pomůže vám i s trávením.