

# Jogurtový ovocný salát



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**348** kalorií , **12 g** cukrů , **15 g** tuků , **25 g** bílkovin

**Autor:** linkinkatka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/jogurtovy-ovocny-salat>

## Příprava

Ovoce oloupeme. Jablka nastroháme na hrubém struhadle, banány a pomeranče nakrájíme na kostky a vložíme do mísy. Přidáme med, trochu hrozinek, ořechy podrcené nahrubo, vlijeme jogurt a vše lehce promícháme. Salát servírujeme v kompotových miskách ozdobený plátkem ovoce.

## Ingredience

- 500 g bílého jogurtu
- 2 jablka
- 2 pomeranče
- 2 banány
- 1 lžice včelího medu
- rozinky
- ořechy

## Kategorie

Svátek matek, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Rychlovka, Děti do 5 let, Salát

