

Ovocná vitamínová bomba



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 5

48 kalorií , **12 g** cukrů , **0 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Lenulinka

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovocna-vitaminova-bomba-1>

Příprava

Pomeranče oloupeme, rozdělíme na dílky a nakrájíme na kousky. Jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme na kousky. Přidáme oloupaný a na kolečka nakrájený banán a vše zakapeme šťávou z citronu. Promícháme s lískovými oříšky, pokrájenými para ořechy a datlemi, které jsme zbavili pecek. Nakonec dochutíme medem.

Ingredience

- 4 pomeranče
- 1 banán
- 2 jablka
- hrst lískových ořechů
- hrst para ořechů
- hrst datlí
- 1 citrón
- 1 lžíce včelího medu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Ovoce, Rodina, Salát