

Zimní citrusový salát s medem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

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

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/zimni-citrusovy-salat-s-medem>

Příprava

Grep oloupeme, zbavíme bílé slupky a nakrájíme na kousky. Dáme do misky, přidáme oloupané nakrájené pomeranče, scezené mandarinky a hrst sušených brusinek. Vše smícháme a dáme vychladit. Jogurt dobře prošleháme s medem. Před podáváním medový jogurt vmícháme do salátu. Porce salátu v mističkách dozdobíme několika brusinkami.

Ingredience

- 1 velký růžový grepfruit
- 2 pomeranče
- 1 konzerva mandarinkového kompotu
- 1 bílý jogurt
- hrst sušených brusinek
- 1 lžíce medu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Zima, Finančně nenáročné, Ovoce, Rychlovka, Rodina, Salát

