



Könnyen érthetően...

Tavaszcvaró gyümölcssaláta

Tél végén extra mennyiségű vitaminra van szükségünk, ezért érdemes beépíteni az étrendbe a zöldség- és gyümölcsturmixokat/salátákat.

Hozzávalók:

- 40 dkg gyümölcs (pl. alma, banán, narancs/mandarin, kiwi) vegyesen, feldarabolva
- 2 marék dió, kisebb darabokra vágva
- 1 kisebb citrom
- 2 evőkanál méz
- 1 pohár natúr joghurt

Elkészítés:

A feldarabolt gyümölcsöket egy tálba halmozzuk. A mézet, a natúr joghurtot a citrom kifacsart levéllel elkeverjük, és a gyümölcsökre locsoljuk. Összeforgatjuk, a tetejét az aprított dióval megszórjuk. Kissé lehűtjük és úgy tálaljuk.



Jó étvágyat kívánunk hozzá!