



Hozzávalók:

2 körte, 2 alma, 1 fürt szőlő, 1 citrom, 1 evőkanál porcukor, 2 banán

1. A körtét, az almát és a szőlőt jól megmossuk, leszárogatjuk. Az előbbieket 1,5 centis kockákra vágjuk, egy tálba rakjuk, majd citromlevet facsarunk rá azonnal, nehogy megbarnuljanak.

2. A fürtről lefejtett szőlőt hozzáadjuk (ha magos a szőlő, akkor félbevágva, kimagozva tegyük bele), a porcukorral ízesítjük. A banánt csak közvetlenül tálalás előtt karikázzuk bele, mert akkor is megbarnul, ha citromlevet csepegtetünk rá.

Jó tanács

- Gyümölcssalátába szinte mindenféle gyümölcs kerülhet, például ananász, mandarin, narancs, szilva, barack és kivi. - A porcukor és a citromlé is csak alapízésítés, aki szereti, rummal vagy triple sec-kel, finom gyümölcspálinkával is meglocsolhatja.
- Aki paleo életmódot folytat, cukor nélkül, esetleg mézzel készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 183 kcal