

Ovocné potěšení

Lenka Krutilová

Ingredience

- 130g ovoce (kiwi, broskev, jablko...)
- 30g kokosových plátků
- 30g vlašských ořechů
- 1 plechovka kokosového mléka (200 ml)
- 1 lžice medu
- 1 lžice citronové šťávy nebo trochu kůry
- skořice



Postup:

1. Očištěné ovoce nakrájíme na kostky nebo plátky a smícháme
2. Nakrájíme na drobno kokosové plátky, nasekáme ořechy, přidáme kokosové mléko, lžici medu a citronovou šťávu
3. Vše promícháme
4. Necháme na 30 minut ochladit a poté podáváme
5. můžeme posypat skořicí

Nutriční hodnoty:	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
Kcal			
895	10g	49g	73g