

Składniki:

4 pomarańcze (skórki możemy wykorzystać do deseru z galaretką)

4 jabłka

4 gruszki

1 melon

1 ananas

Garść ziaren pestek ze słonecznika

Sok z cytryny

Przygotowanie:

Owoce myjemy, obieramy i kroimy w kostkę ok 1cmx1cm.

Wsypujemy do miski mieszamy delikatnie, skrapiamy sokiem z cytryny i posypujemy pestkami słonecznika. Odstawiamy na 0,5 godz. Możemy schłodzić sałatkę, ale nie jest to konieczne.

Propozycja podania: porcja sałatki w pucharku z porcją bitej śmietany (śmietanę przygotowujemy bez cukru)