

VOĆNE SALATE (zimske)

Salata od južnog voća - ocena 10

2 pomorandže, 1 banana, 2 kivija, suvo grožđe, po želji.

Kivi propasirajte (izgnječite viljuškom) i pomešajte sa bananom iseckanom na tanke kolutove. Lagano mešajte i naspite na pomorandže. Po želji posuti seckanim suvim grožđem.

Banane sa urmama - ocena 8

1 pomorandža, 1 banana, urme

Urme sitno iseckajte i prelijte sokom od 1/2 pomorandže. Dodajte 1/2 sitno iseckane pomorandže. Bananu izgnječite viljuškom, dodajte urme sa pomorandžom.

Kivi sa jabukama - ocena 10

2 jabuke, 1 kivi, 1 mala šolja suvog grožđa

Kivi propasirati, dodati jabuku isečenu na tanke kriške i dobro promešati. Posuti seckanim suvim grožđem

Banana i jabuka sa cimetom - ocena 8

1 veća jabuka, 1 banana, 1/4 čajne kašičice cimeta, 1/4 čajne kašičice muskatnog oraščića, suve šljive po želji

Bananu izgnječiti viljuškom, jabuku narendati, dodati cimet ili oraščić. Sve dobro promešati i po želji dodati seckane suve šljive.

Članak preuzet iz knjige : „TAJNE PRAVILNE ISHRANE” II deo - Recepti

Autor: **Georgij Nazarov**