



Sundhed
- helt enkelt

Frugtsalatbar

Hvem siger, at frugtsalat altid skal være assorterede frugtstykker, vendt i flødeskum? Vi synes, at der er mange lækre og mindst lige så velsmagende alternativer!

Frugtsalater med to, max tre forskellige frugter får smagen af hver slags frugt til at træde tydeligere frem og gør desuden salaterne nemme og hurtige at lave. Nedenfor er en række forslag til sammensætninger, men du kan naturligvis bruge, hvad du har ved hånden.

Æble, appelsin og appelsinskal
Drue, pære og appelsin
Melon, blåbær og skovsyre
Drue, kiwi og mango
Ananas, appelsin og mynte

Skær frugterne i mindre stykker og bland gerne tern, både og strimler.
Spis frugterne med dressing og/eller hjemmelavet knas som beskrevet nedenfor.

Knas

Til 2 dl tørrede ingredienser (fx nødder, gryn, brød, krydderier) skal du bruge 1 spsk olie/smør og 1 spsk sirup/honning. Rist de tørre ingredienser på en pande til de er let gyldne.
Tilsæt fedtstof og sirup/honning og lad det riste med ganske kort.
Tag panden af varmen.

Dressing

Dressingerne kan tilsættes smag efter lyst, fx 1 dl cremefraiche til korn fra ½ stang vanille eller citron eller 1 spsk citronsaft/appelsinsaft og lidt revet citrønskal.
Du kan evt. søde med lidt honning, hvis du synes, at dressingen er for syrlig.



rugbrød i minitern
hakkede nødder, kokosolie,
ahornsirup og kanel

æble,
appelsin
og -skal



cremefraiche med
citron og -skal



drue, kiwi
og mango

havregryn, kokosolie,
ahornsirup og
frysetørrede jordbær



melon,
blåbær og
skovsyre

hakkede mandler
kokosolie ahornsirup og
lakridspulver



drue,
pære og
appelsin

cremefraiche og
vaniliekorn

ananas,
appelsin og
mynte