




Multiwitaminowa sałatka owocowa

 Katarzyna Kachel

Polecane na: [desery](#), [przystawki i przekąski](#), [sałatki](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

ananas - 1 szt.
kiwi - 2 szt.
gruszka - 1 szt.
jabłko - 1 szt.
pomarańcza - 1 szt.

banan - 2 szt.
winogrono czarne/zielone - 1 garść
domowy dżem
wiśniowy/truskawkowy - 5 łyżka
sezam - 5 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Czubek ananasa z liśćmi odcinamy a środek wydrążamy za pomocą drylownicy, uzyskane w ten sposób plastry kroimy w kostkę. Wszystkie owoce myjemy, usuwamy niejadalne części i drobno kroimy w kostkę bądź plastry.

KROK 2: Owoce mieszamy z dżemem i sezamem. Przekładamy do wydrążonego ananasa, a czubek przytwierdzamy za pomocą patyczka do szaszłyków.