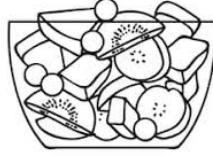


### Gyümölcssaláta receptje

#### Hozzávalók:

- 2 db alma
- 2 db körte
- 3 db szilva vagy ringló
- 1/2 ananász
- 1 grapefruit
- 2 db kiwi
- 1/2 citrom leve
- méz vagy juharszirup



**Elkészítés:** A gyümölcsöket szükség esetén mossuk és/vagy pucoljuk meg és vágjuk falatnyi darabokra. A grapefruit héját vágjuk le (a fehér résszel együtt), filézzük ki és vágjuk szintén falatnyi darabokra, a maradékból nyomjuk és használjuk is fel a salátához az értékes grapefruit levét.

A gyümölcsöket keverjük el a citromlével és 1-2 evőkanál mézzel vagy juharsziruppal. Hagyjuk egy keveset állni tálalás előtt.

### **Sárgarépas kókuszgolyó**

A szomszéd néni lepett meg ezzel a finomsággal. Gyorsan el is kértem a receptet .

#### Hozzávalók:

**40 dkg sárgarépa lereszelve**  
**8-10 dkg nádcukor**  
**egy citrom leve**  
**háztartási keksz ledarálva**  
**kókuszreszelék**



A hozzávalókat a kókuszreszeléken kívül összedolgozzuk, a kekszből annyit, amennyit felvesz.

Golyókat formázunk, kókuszreszelékbe hempergetjük. A közepébe lehet meggyet, vagy más gyümölcsöt tenni :)

### **Kertész saláta**

Finom, laktató saláta ebédre vagy vacsorára.

#### Hozzávalók:

2 és fél ek ecet  
só ízlés szerint  
bors ízlés szerint  
1 csipet cukor  
2 és fél ek napraforgó olaj  
fél csokor metélőhagyma  
200 g retek  
fél közepes kígyóborka  
1 közepes lila hagyma  
1 közepes fej jégsaláta



A dresszinghez az ecetet elkeverjük a sóval, borssal és a cukorral. Hozzákavarjuk az olajat.

A metélőhagymát megmossuk, vékony gyűrűkre vágjuk, és a dresszinghez kavarjuk.

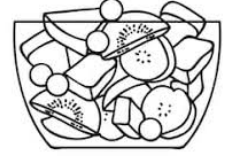
A retek és az uborkát megtisztítjuk, mossuk, majd vékony szeletekre vágjuk. A hagymát meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk. A salátát megtisztítjuk, mossuk, falatnyi darabokra vágjuk.

Az egészet egy edénybe tesszük, és elkeverjük a dresszinggel. Ha szükséges, sóval, borssal ízesítjük.

### Gyümölcssaláta receptje

#### Hozzávalók:

- 2 db alma
- 2 db körte
- 3 db szilva vagy ringló
- 1/2 ananász
- 1 grapefruit
- 2 db kiwi
- 1/2 citrom leve
- méz vagy juharszirup



**Elkészítés:** A gyümölcsöket szükség esetén mossuk és/vagy pucoljuk meg és vágjuk falatnyi darabokra. A grapefruit héját vágjuk le (a fehér résszel együtt), filézzük ki és vágjuk szintén falatnyi darabokra, a maradékból nyomjuk és használjuk is fel a salátához az értékes grapefruit levét.

A gyümölcsöket keverjük el a citromlével és 1-2 evőkanál mézzel vagy juharsziruppal. Hagyjuk egy keveset állni tálalás előtt.

### **Sárgarépas kókuszgolyó**

A szomszéd néni lepett meg ezzel a finomsággal. Gyorsan el is kértem a receptet .

#### Hozzávalók:

**40 dkg sárgarépa lereszelve**  
**8-10 dkg nádcukor**  
**egy citrom leve**  
**háztartási keksz ledarálva**  
**kókuszreszelék**



A hozzávalókat a kókuszreszeléken kívül összedolgozzuk, a kekszből annyit, amennyit felvesz.

Golyókat formázunk, kókuszreszelékbe hempergetjük. A közepébe lehet meggyet, vagy más gyümölcsöt tenni :)

### **Kertész saláta**

Finom, laktató saláta ebédre vagy vacsorára.

#### Hozzávalók:

2 és fél ek ecet  
só ízlés szerint  
bors ízlés szerint  
1 csipet cukor  
2 és fél ek napraforgó olaj  
fél csokor metélőhagyma  
200 g retek  
fél közepes kígyóborka  
1 közepes lila hagyma  
1 közepes fej jégsaláta



A dresszinghez az ecetet elkeverjük a sóval, borssal és a cukorral. Hozzákavarjuk az olajat.

A metélőhagymát megmossuk, vékony gyűrűkre vágjuk, és a dresszinghez kavarjuk.

A retek és az uborkát megtisztítjuk, mossuk, majd vékony szeletekre vágjuk. A hagymát meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk. A salátát megtisztítjuk, mossuk, falatnyi darabokra vágjuk.

Az egészet egy edénybe tesszük, és elkeverjük a dresszinggel. Ha szükséges, sóval, borssal ízesítjük.