

Opskrift og billede:
Rådet for sund mad

Frugtsalat

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad

A top-down view of a light-colored ceramic bowl filled with a yogurt-based dessert. The yogurt is topped with chunks of yellow fruit (likely pineapple or mango), dark chocolate shavings, and nuts. The bowl sits on a textured, brownish fabric surface. A semi-transparent brown text box is overlaid on the left side of the bowl, and a yellow circular callout is on the right.

Du skal bruge (til 4 personer)

120 g kikærter fra dåse eller 60 g tørrede ingridærter eller kikærter (svarer til ca. 120 g tilberedte)

500 g blandet frugt - fx ananas, æble, banan og passionsfrugt

Saften fra en appelsin

1 spsk honning

2 dl græsk yoghurt eller skyr

2 spsk flormelis

2 tsk vaniljesukker

Evt. chokolade og nødder

Ingridærter dyrkes i Danmark og kan bruges som et alternativ til kikærter. De har en let sødme og nøddeagtig smag.

Sådan gør du

Hvis du bruger tørrede ingridærter eller kikærter, skal de lægges i blød i rigeligt vand i 10-12 timer, drænes og derefter koges møre i rigeligt vand i ca. 45 minutter.*

Dræn ingrid- eller kikærter og mariner dem i appelsinsaft og honning, mens du skærer frugt.

Skær frugten ud i tern.

Bland græsk yoghurt eller skyr med flormelis og vaniljesukker.

Bland de marinerede ingrid- eller kikærter sammen med frugten og vend det i yoghurten.

Server evt. med grofthakket chokolade og nødder.

* Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.