

## Grapefruit narancslével

Tápláló ital reggeli előtt

### Hozzávalók személyenként

- 1 grapefruit
- 2 narancs

1 grapefruitot alaposan megmosunk és meghámozunk, majd gerezdekre bontunk és kisebb darabokra vágunk. 2 narancsot megmosunk, levét citromfacsaróval kicsavarjuk, és ráöntjük a darabos grapefruitra. Összekeverve máris fogyaszthatjuk a friss és értékes, vitamindús italt!

## Grapefruit saláta

Értékes reggeli gyümölcssaláta

### Hozzávalók 4 személyre

- 2 grapefruit
- 2 narancs
- 2 alma
- 1 citrom
- 3 evőkanál méz

A hozzávalókat felaprózzuk, majd 10-15 percig állni hagyjuk. Dióval vagy néhány szem mandulával tálaljuk.

## Téli gyümölcssaláta

Vitamindús gyümölcssaláta a téli napokra

### Hozzávalók 4 személyre

- 2 alma
- 2 narancs
- 3 banán
- 2 dl joghurt
- fél marék tört dió vagy mogyoró
- 2 evőkanál méz
- 2 mokkáskanál fahéj

A hozzávalókat felaprózzuk, majd összekeverés után 10-15 percig állni hagyjuk. Hozzáadjuk a joghurtot, majd fahéjjal megszórva tálaljuk.

**Jó étvágyat kívánunk!**