



Φρουτοσαλάτα με σάλτσα φρούτων

15'Χρόνος
Εκτέλεσης**10'**Χρόνος
Ψησίματος**4-6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη σάλτσα

- Ξεφλουδίζουμε το μήλο και αφαιρούμε τα κουκούτσια. Το **κόβουμε** σε φέτες 1 εκ. και στη συνέχεια σε κυβάκια.
- Ξεφλουδίζουμε 2 μπανάνες και τις κόβουμε σε ροδέλες 1 εκ.
- Προσθέτουμε τα μήλα και τις μπανάνες σε μία **κατσαρόλα** και βάζουμε τον χυμό από το λεμόνι.
- Βάζουμε το μέλι, το εκχύλισμα βανίλιας, το νερό και σιγοβράζουμε 5-10 λεπτά μέχρι να λιώσει το μήλο.
- Μεταφέρουμε τη σάλτσα στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθεί το μείγμα.
- Βάζουμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- Αν δεν θέλουμε να τη χρησιμοποιήσουμε αμέσως μπορούμε να τη βάλουμε στο ψυγείο. Διατηρείται για 1 εβδομάδα.

Για τη σαλάτα

- Αφαιρούμε το κοτσάνι από τις φράουλες και τις **κόβουμε** σε λεπτές ροδέλες.
- Βάζουμε με ένα κουτάλι λίγη σάλτσα φρούτων στην πλατέλα σερβιρίσματος και την απλώνουμε σε όλη την επιφάνειά της.
- Απλώνουμε τις φράουλες σε όλη την επιφάνεια της σάλτσας.
- Με τα μύρτιλα σχηματίζουμε τον ιστό.
- Κόβουμε τα blackberries στη μέση και τη μπανάνα κατά μήκος.

Συστατικά

Για τη σάλτσα

- 1 μήλο κόκκινο
- 2 μπανάνες, ώριμες
- 50 γρ. μέλι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 250 γρ. νερό
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)

Για τη σαλάτα

- 500 γρ. φράουλες
- 120 γρ. μύρτιλα (blueberries)
- 100 γρ. μαύρα μούρα (blackberries)
- 1/2 μπανάνα
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.σ. μέλι, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

145 Θερμίδες (kcal)	0.7 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	1%	1%	11%
27.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.01 Αλάτι (γρ.)
30%	3%	26%	0%