



ŚLEDZIE W OWOCACH

Składniki:

- 4 duże płaty śledziowe, tzw. matjasy
- 50 g rodzynek królewskich
- 2 duże mandarynki
- 1 banan
- 4 plastry ananasów w syropie (z puszki)
- 1 duża twarda gruszka (z kompotu lub puszki)
- 10 suszonych moreli
- 100 g ciemnych winogron
- 100 g zielonych winogron
- 100 g borówki amerykańskiej
- sok z jednej cytryny
- jogurt gruszkowy bezglutenowy*)
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Wykonanie:

- płaty śledziowe wymoczyć, a następnie pokroić w kostkę o wymiarach 1 x 1 cm
- śledzie wymieszać z oliwą z oliwek
- rodzynki zalać wrzącą wodą i po godzinie odcedzić
- mandarynki obrać pozbawić pestek i pokroić w kostkę (około 1 cm)
- banana obrać i pokroić w kostkę oraz skropić sokiem z cytryny
- morele zaparzyć, odcedzić i pokroić w kostkę
- ananasa i gruszkę pokroić w kostkę
- winogrona pozbawić pestek i w zależności o wielkości podzielić na połówki lub ćwiartki
- pokrojone owoce odsączyć na sitku i wrzucić do głębokiej miseczki
- dodać pokrojone śledzie, borówkę i zalać jogurtem
- całość delikatnie wymieszać

**) Jeżeli nie uda nam się kupić bezglutenowego jogurtu gruszkowego to możemy go sporządzić sami.*

JOGURT GRUSZKOWY

Składniki:

- 2 gruszki (z kompotu lub puszki)
- 1 bezglutenowy jogurt naturalny
- 1 łyżka miodu

Wykonanie:

- gruszki pokroić i odsączyć
- do gruszek dodać jogurt oraz miód
- całość dokładnie zmiksować blenderem