



Frugtsalat med kokosdrys

Til hverdag kan det være festlig og skønt med et lille sødt punktum. Skær årstidens frugter i små bidder og drys med ristet kokosmel.



Bedøm opskrift



15 min



Jun – Nov



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

Kokosdrys

1 dl kokosmel (ca. 40 g)

1½ spsk sukker

¼ tsk stødt kardemomme (af 12 grønne kardemommekapsler)

600 g blandet frugt i bidder - f.eks.:

Jordbær, pære, æbler, bananer - eller

Blå og grønne vindruer, pærer og granatæblekerner - eller

Clementiner, mango og ananas - eller

Nektariner, hindbær, melon og ribs

Opskrift og foto udlånt fra bogen "Grove løjer - tid en sundere familie" af Anne Ravn

Tilberedning

- 1 Kom kokosmel, sukker og kardemomme i en kold pande. Skru op til kraftig varme og rist blandingen under omrøring i 3-4 minutter til kokosmelet bliver lysebrunt – I skal være over det, for det går lige pludselig stærkt.
- 2 Bland frugterne i portionsskåle og server kokosdrysset ved siden af, så I selv kan drysse på. Har I lyst, kan I supplere med græsk yoghurt 2% smagt til med vaniljesukker.



Tip

Du kan købe færdigstødt kardemomme, men der er langt mere smag i den, man selv støder i en morter. Der breder sig en liflig duft, når kardemommen bliver ristet.

En morter i stor størrelse kan anvendes til at knuse krydderurter og krydderier, så de får mere smag – og også til at knuse nødder i og sågar mose tomater og andre bløde grønsager og frugter.

