

Fruktsallad

1 st	ananas färsk	Skala äpplen, päron, kiwi och bannaner. Om du är riktigt på gång kan du kärna ur vindruvorna.
3 st	apelsiner	
4 st	bananer	Skala grapfrukt och apelsinerna och skär bort hinnorna runt klyftorna.
200g	vindruvor blåa	
3 st	fikon färska	Skär annansen i skivor och skär sedan bort skalet och eventuellt den träiga mitten.
4 st	gröna äpplen	
5 st	kiwi(s)	Dela vindruvorna i hälften och skär den övriga frukten i centimeterstora bitar. Skiva bananerna i lagom tjocka skivor.
2 ask	physalis	
4 st	päron	Blanda allt i en skål.
200 g	vindruvor gröna	
2 st	grapefrukt	Vispa grädden
2 st	citroner	
2 st	lime	blanda piladelphian, yoghurten, citronsaft, vanilj och sockret.
8 st	valnötter	
0,6 dl	kokos, rostad skivad	Blanda ihopp alt med vispgrädden
	citronmeliss	
	mynta	
Krä		
800 g	Philadelphiaost	
6 dl	vispgrädde	
4 dl	yoghurt naturell	
5 msk	socker	
4 msk	citronsaft	
	vanilj	

