

Η απόλυτη, καλοκαιρινή, δροσερή φρουτοσαλάτα με dressing καρύδα-lime και chia seeds

Μερίδες: 4-5 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά

Υλικά για το dressing:

5 κ.σ. φυτικό γιαούρτι καρύδας, χωρίς ζάχαρη

3 κ.σ. κρέμα καρύδας (προαιρετική)

χυμό & ξύσμα από 1 λάιμ

[2 κάψουλες TERRANOVA Beauty Complex Skin Hair Nails](#)

3-4 φύλλα δυόσμο, ψιλοκομμένα

Υλικά για τη φρουτοσαλάτα :

3 βερίκοκα, κομμένα σε τέταρτα

10-15 κεράσια

Καρπούζι, κομμένο σε μικρά κομμάτια

Πεπόνι, κομμένο σε μικρά κομμάτια

1 κ.σ. chia seeds

ό,τι άλλο φρούτο έχουμε

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με το dressing μας. Σε ένα μπολ προσθέτουμε το γιαούρτι, την κρέμα, το χυμό και το ξύσμα από το λάιμ, τις [κάψουλες TERRANOVA Beauty Complex Skin Hair Nails](#) και τον δυόσμο. Ανακατεύουμε πολύ καλά με ένα σύρμα να ομογενοποιηθεί και το βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει μέχρι να σερβίρουμε.

2) Στη συνέχεια πλένουμε πολύ καλά τα φρούτα μας, τα στεγνώνουμε και τα κόβουμε σε ό,τι σχήμα και μέγεθος επιθυμούμε. Τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ περιχύνουμε με τα chia seeds και ανακατεύουμε να πάνε παντού.

3) Σερβίρουμε τα φρούτα μας σε ένα μπολ και περιχύνουμε από πάνω όσο dressing θέλουμε. Μπορούμε επίσης να βάλουμε το dressing μέσα στη φρουτοσαλάτα μας και να ανακατέψουμε για να καλυφθούν όλα τα φρούτα ομοιόμορφα απλά με αυτόν τον τρόπο καλό είναι η φρουτοσαλάτα να καταναλωθεί την ίδια μέρα.