



Koktajl truskawkowy z rabarbarem

★★★★★(2)

15 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

145 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 61.13 kcal 3.06%	Białko 0.83 g 1.66%	Węglowod. 8.81 g 3.26%	Tłuszcze 3.31 g 4.73%	Błonnik 1.92 g 7.68%	GDA 3.06 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Truskawki - 150g (szklanka)
- Rabarbar - 200g
- Mleczko kokosowe - 100g (10 łyżek stołowych)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dokładnie umyj truskawki i usuń szypułki. Rabarbar obierz i pokrój go w plastry. Przełóż do garnka z wodą (mała ilość) i gotuj ok 7-9 minut, aż zmięknie i przyjmie konsystencję musu. Ostudź go.

KROK 2: Po tym czasie przełóż wszystkie składniki do misy blendera i zmiksuj na gładką masę. Spróbuj go, jeśli koktajl będzie zbyt kwaśny, posłodź go łyżeczką miodu.

KROK 3: Przelej koktajl do wysokich szklanek, górę posyp nasionami chia.

Smacznego!

