



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 %



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dokładnie umyj truskawki i usuń szypułki. Rabarbar obierz i pokrój go w plasterki. 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, postódź go łyżeczką miodu.

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

Smacznego!

