



Koktajl truskawkowy z daktylami i camu camu

 Nikita

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

truskawki mrożone lub świeże (w sezonie) - 350-400 g
woda kokosowa - 400 ml

daktyle sproszkowane - 1-1,5 łyżka
camu camu - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Camu camu to jagody, których działanie i właściwości lecznicze wykorzystywane są w medycynie naturalnej krajów Ameryki Łacińskiej od setek lat. Jagody camu camu należą do grupy superfoods, mają wyjątkowe wartości odżywcze, są skarbnicą witaminy C, a także beta-karotenu i przeciwutleniaczy.

Daktyle są bogate w naturalne cukry, głównie glukozę i fruktozę, co sprawia, że są doskonałym źródłem energii, a także bogatym źródłem błonnika, witamin (takich jak witamina B6 i witamina K) oraz minerałów (takich jak potas, magnez, żelazo i miedź).

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki zmiksować i podawać. Pić na zdrowie.