Koktajl zdrowia

Barbara Strużyna

Polecane na:

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- ananas - 1 szt.
- natka pietruszki (i/lub pokrzywa, rukola, szpinak, jarmuż) - 1 pęk
- banan - 1 szt.
- awokado - 1 szt.
- pomarańcza - 2 szt.
- daktyle lub morele - kilka - do smaku
- olej z ostropestu - 1 łyżka
- babka płesznik - 1 łyżka
- babka jajowata - łyżka
- witamina C - 1 - 2 łyżeczka
- woda ciepła - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Kiedy chcemę podać dzieciom natkę pietruszki i olej, to stosuję taki właśnie podstęp. Koktaj smakuje wybornie, można go dosłodzić owocami suszonymi lub bananami wedle uznania. Napierw koktajle mogą być nieco słodsze a potem coraz mniej. Oszukaj swoje dziecko.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miksera wrzucamy nasiona babki płesznik i jajowatej, zalewamy ciepłą wodą, aby trochę puściły śluz. Dorzucamy kilka daktyli, aby też się trochę namoczyły.

KROK 2: Obieramy ananasa i usuwamy twardy środkowy trzon. Pomarańcze myjemy, przecinamy na pół i wyciskamy sok. Banana obieramy, awokado przekrajmy, usuwamy pestkę i łyżką wyciągamy miąższ. Myjemy natkę pietruszki lub inną zieleninę (np.: pokrzywę,

rukolę, szpinak) i wrzucamy do miksera wraz z powyższymi składnikami. Dolewamy oleju i witaminy c, miksujemy. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodajemy wody, wody kokosowej lub napoju roślinnego. Ponownie miksujemy. Smacznego!