




Ube latte zero waste

 Barbara Strużyna

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

woda po gotowaniu fioletowego batata - 100 ml sok z cytryny - 1 łyżka
napój roślinny (kokosowo - ryżowy)
- 100 ml

Dodatkowe info:

Nie wylewaj wody po ugotowaniu fioletowych batatów. Ta woda może stanowić podstawę do bardzo popularnego teraz napoju UBE o fioletowym kolorze. Dodatkowo wykorzystujesz wartości odżywcze zawarte w batacie, które podczas gotowania przedostały się do wody. Łatwiej do wykorzystać niż

Zamiast napoju roślinnego możemy dodać mleko. Aby latte było bardziej kremowe można wzbogacić je o krem orzechowy (w białym kolorze np. z kokosa lub migdałów), banana lub odżywkę białkową. Należy wtedy wszystko zmiksować.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do szklanki przelewamy wodę z gotowania batatów, dolewamy napój roślinny najlepiej o białym kolorze np. kokosowy lub ryżowy lub ewentualnie połączenie obu smaków. Bataty obieramy i kroimy w plasterki lub inne kawałki. Zalewamy wodą do przykrycia warzyw i gotujemy ok. 10 minut. Lekko solimy - jedną szczyptę. Po ugotowaniu odcedzamy wodę.

KROK 2: Woda po gotowaniu batatów jest

praktycznie bez smaku, dla koloru dodajemy biały napój oraz dodatek smakowy np. sok z cytryny. Ewentualnie możemy dosłodzić.