



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Energetyzujący koktajl dla aktywnych



## Energetyzujący koktajl dla aktywnych

★★★★★ (3)



4 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

133 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 70.61 kcal 3.53%	Białko 2.93 g 5.86%	Węglowod. 11.93 g 4.42%	Tłuszcze 1.93 g 2.76%	Błonnik 1.80 g 7.2%	<b>GDA</b> 3.53%
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------



## Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 460g (2 szklanki)
- Dynia - 210g
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Daktyle, suszone - 50g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 2g (łyżeczka)
- Imbir korzeń - 5g



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Dynię przekrój na pół, następnie połóż na blasze piekarnika skórą do dołu i piecz w skorupie w 200 stopniach C przez około godzinę (lub do czasu, aż dynia będzie miękka). Następnie usuń pestki, a potem wydrąż łyżką miąższ z dyni i zmiksuj go blenderem na gładkie purée.

**KROK 2:** W tym międzyczasie daktyle namocz w ciepłej wodzie przez kwadrans. Następnie odlej wodę i dodaj daktyle razem z mlekiem, kakao, upieczoną i rozgniecioną na puree dynią, a także przyprawami do naczynia blendera. Zmiksuj wszystko na gładki i aksamitny koktajl.

**KROK 3:** Rozlej do szklanek. Na górę nałóż spienione mleko. Koktajl ten najlepiej będzie smakował z podprażonymi na beztłuszczowej patelni pestkami dyni.

\*Energetyzujący koktajl dla aktywnych to świetny sposób na podniesienie odporności w trakcie słońca. Dynia silnie odkwasza organizm, wzbogaca ją w cenny beta-karoten, a także witaminy z grupy B. Dodatek pestek dyni nada mu charakterystycznego smaku, a także wzbogaci jego wartość odżywczą w cenny magnez i cynk.

Smacznego!

