Energetyzujący koktajl dla aktywnych

(3)

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

133 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
70.61 kcal	**2.93** g	**11.93** g	**1.93** g	**1.80** g	**3.53** %
3.53%	5.86%	4.42%	2.76%	7.2%	

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 tzw. 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 bedzie smakował z podprażonymi na beztłuszczowej patelni pestkami dyni.

*Energetyzujący koktajl dla aktywnych to świetny sposób na podniesienie odporności w trakcie słoty. Dynia silnie odkwasza organizm, wzbogaca jadłospis 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję