



## Koktajl truskawkowy z rabarbarem

★★★★★(2)

15 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**145 kcal** / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>61.13 kcal</b> 3.06%	Białko <b>0.83 g</b> 1.66%	Węglowod. <b>8.81 g</b> 3.26%	Tłuszcze <b>3.31 g</b> 4.73%	Błonnik <b>1.92 g</b> 7.68%	<b>GDA</b> <b>3.06 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Truskawki - 150g (szklanka)
- Rabarbar - 200g
- Mleczko kokosowe - 100g (10 łyżek stołowych)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Dokładnie umyj truskawki i usuń szypułki. Rabarbar obierz i pokrój go w plasterki. Przełóż do garnka z wodą (mała ilość) i gotuj ok 7-9 minut, aż zmięknie i przyjmie konsystencję musu. Ostudź go.

**KROK 2:** Po tym czasie przełóż wszystkie składniki do misy blendera i zmiksuj na gładką masę. Spróbuj go, jeśli koktajl będzie zbyt kwaśny, postudź go łyżeczką miodu.

**KROK 3:** Przelej koktajl do wysokich szklanek, górę posyp nasionami chia.

Smacznego!

