

Koktajl ananasowo-truskawkowy z kruszonym lodem

Przygotowanie na powitanie dnia tego orzeźwiającego, praktycznie beztłuszczowego soku, który jest czymś pośrednim między sorbetem i gęstym napojem, trwa zaledwie kilka chwil.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 kostek lodu
250 g mrożonych truskawek
250 g mrożonego ananasa, w kawałkach
120 ml soku ananasowego
2 łyżki chudego mleka w proszku
1 łyżka cukru waniliowego lub cukru pudru
gałązki świeżej mięty, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić kostki lodu do robota kuchennego lub do kruszarki

do lodu i rozkruszyć je na drobne kawałki. Lód można też wstępnie rozkruszyć w plastikowym worku, uderzając w niego wałkiem do ciasta, i dopiero potem wrzucić do robota lub do blendera.

2) Dodać truskawki, kawałki ananasa, sok ananasowy oraz chude mleko w proszku i znowu miksować, aż wszystkie składniki będą dobrze wymieszane, ale nadal widać będzie drobne kawałki owoców oraz kryształki lodu.

3) Sprawdzić smak koktajlu i w razie potrzeby posłodzić cukrem (ilość potrzebnego cukru będzie zależeć od słodyczy owoców). Miksować krótko, przyciskając wyłącznik pulsacyjny.

4) Nałożyć łyżką do wysokich szklanek. Każdą z nich można ozdobić gałązką mięty i podawać z długimi łyżkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 95 kcal, 3 g białka, 0,3 g tłuszczów, 22 g węglowodanów (w tym 22 g cukrów), 2 g błonnika.