

Koktajl „Siłaczek”

SKŁADNIKI:

- mleko
- stewia
- nasiona czarnuszki
- imbir
- gorzka czekolada
- pestki pomarańczy
- mango

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Dobre mleko z dodatkiem łyżeczki stewii (zamiennie – ksylitolu) wlewamy do shakera, do tego dodajemy garść nasion czarnuszki – o niesamowitych właściwościach zdrowotnych: idealna na alergię, problemy z nadciśnieniem czy osłabioną odporność.
2. Taką „bazę” miksujemy ok. pół minuty. Następnie wrzucamy do koktajlu starty imbir, kilka kostek prawdziwej gorzkiej czekolady (minimum 70%) oraz dwie uprzednio obrane i wyłuskane z pestek pomarańcze, a także jedno dojrzałe mango.
3. Blendujemy na bardzo kremową masę i na koniec gęsty krem (powinien mieć intensywnie żółtawy kolor) – koktajl, przelewamy do szklanek.
4. Dekorujemy listkami mięty; możemy posypać ziarnkami nasion chia lub delikatnie zmielonym pieprzem. Koktajl wzmacnia, uzdrawia, energetyzuje, tonizuje, odżywia organizm od środka. Jest odżywczy i dodaje energii; usuwa złe produkty przemiany materii, wzmacnia i zauważyłam, że cudownie łagodzi chrypkę oraz katar alergiczny.

