

## Koktajl ananasowo - kokosowy

---



### Składniki:

- Ananas świeży – 150g
- Jogurt/Kefir naturalny – 200 ml
- Otręby owsiane – 1 łyżka, 10g
- Otręby pszenne – 1 łyżka, 4 g (są znacznie lżejsze)
- Zarodki – 1 łyżeczka, 5g
- Wiórki kokosowe – 3 łyżeczki, 10g
- Opcjonalnie – ksylitol/Stewia – wg uznania

### Wykonanie:

1. Do blendera (pojemnika z ostrzem) wrzucić obranego i pokrojonego na mniejsze kawałki ananasa, krótko zblendować.
2. Dodać jogurt/kefir, otręby, zarodki oraz część wiórek kokosowych (np. 2 łyżeczki) – ponownie zblendować.
3. Przebrać do wysokiej szklanki, posypać wiórkami kokosowymi (1 łyżeczka).

**Wartość odżywcza posiłku:**

	<b>kcal</b>	<b>białko</b>	<b>tłuszcz</b>	<b>węglowodany</b>	<b>błonnik</b>
<b>1 porcja</b> 380g	300	11,5	11,8	41,4	8,9
<b>W 100g posiłku</b>	78,9	3,0	3,1	10,9	2,3

**Wysoka zawartość:**

- *Ananas - witamina C (przeciwutleniacz, działanie wzmacniające odporność), potas, bromelina – (enzym wykazujący działanie przeciwzapalne, proteolityczne tj. rozkładające białko, ułatwiające trawienie białka; wspomaga gojenie się ran)*
- *Zarodki – bogactwo witamin! m.in. witamina E (przeciwutleniacz, witamina młodości, wzmacniająca odporność), kwas foliowy, witaminy z grypy B, żelazo, magnez, cynk*
- *Otręby owsiane – beta glukan - składnik błonnika pokarmowego (działanie przeciwnowotworowe, obniżające cholesterol i stężenie glukozy we krwi)*

*Wartość odżywcza posiłku została obliczona na podstawie danych z Tabel Składu i Wartości Odżywczej Żywności H. Kunachowicz i B. Przygoda i wsp., PZWL*