



ŚNIADANIOWA KONSTRUKCJA



25 min.

8 min.

1 miseczka | 2 porcje

SKŁADNIKI NA JADALNĄ MISECKĘ:

- × 70 g pełnoziarnistych płatków śniadaniowych
- × 80 g karmelowej lub białej czekolady

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 łyżka pestki granatu
- × 1 plaster ananasa
- × 1/4 mango
- × 12 kiwi
- × 8-10 winogrona bezpestkowych
- × 1 garść pełnoziarnistych płatków śniadaniowych z jogurtową polewą
- × Mięta (kilka listków do dekoracji)
- × SKŁADNIKI NA SOS:
 - × 35 g gorzkiej czekolady min. 70%
 - × 50 ml śmietany 30%
 - × 1 łyżka zaparzonej kawy espresso

SKŁADNIKI NA KOKTAJL:

- × 1/4 mango
- × 1/2 kiwi
- × 1 plaster ananasa
- × sok z 1 limonki
- × 1/2 szklanki wody gazowanej
- × 1 łyżeczka syropu z agawy
- × Mięta (kilka listków do dekoracji)

DODATKOWE UWAGI:

- × Do przygotowania sałatki wykorzystałam płatki Nestlé FITNESS z jogurtem

PRZYGOTOWANIE:

- JADALNA MISECKA:** Czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej. Pełnoziarniste płatki śniadaniowe wsypujemy do blaszanej miski i gniciemy na stosunkowo drobne kawałki. Następnie wlewamy rozpuszczoną czekoladę. Całość dokładnie mieszamy, po czym przekładamy do miski wyłożonej folią aluminiową. Rękami (najlepiej w rękawiczkach) rozprowadzamy równomiernie masę, wylepiając z niej kształt miseczki, którą to wraz z naczyniem wkładamy do lodówki na około 30 minut. Kiedy masa zastygnie, wyjmujemy miseczkę z płatków z naczynia i zdejmujemy z niej folię aluminiową.
- SAŁATKA:** Owoce kroimy w dowolne kształty. Wypełniamy miseczkę, wkładając do niej na przemian owoce i płatki z jogurtową polewą. Całość dekorujemy listkami mięty.
- SOS:** Czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej. W małym garnuszku podgrzewamy śmietankę, następnie zdejmujemy z ognia i dodajemy rozpuszczoną czekoladę. Całość mieszamy energicznie, aż powstanie gładka masa. Na koniec dolewamy kawę i ponownie mieszamy do połączenia się wszystkich składników. Gotowy sos przelewamy do dzbanuszka.
- KOKTAJL:** W blenderze kielichowym miksujemy wszystkie składniki koktajlu, aż do uzyskania napoju o jednolitej konsystencji. Przelewamy do szklanki i dekorujemy listkami mięty.

