



EGZOTYCZNY DUET



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 duża garść roszponki (kilka kropli oleju z orzechów włoskich lub pistacji)
- × 100 g kaszy owsianej (sól himalajska)
- × 1/2 niedużego mango
- × 2 małe kiwi
- × 100 g białego sera typu włoskiego
- × 2 płaskie łyżki płatków kokosowych
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × 1 łyżka soku z cytryny

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 3 łyżki soku ananasowego CYMES
- × 1 łyżka oleju z orzechów włoskich lub pistacji
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × 1 niecała łyżeczka syropu z agawy
- × 8 nerkowców
- × 1 szczypta soli himalajskiej

SKŁADNIKI NA KOKTAJL:

/2 porcje/

- × 1 butelka soku ananasowego CYMES 250 ml (bez 3 łyżek)
- × 200 ml mleka kokosowego
- × 1 banan
- × 3 łyżki soku z cytryny
- × Listki mięty, plasterki cytryny i kawałeczki świeżego ananasa do dekoracji

DODATKOWE UWAGI:

- × Do koktajlu możecie dodać również płatki lub wiórki kokosowe.

PRZYGOTOWANIE SAŁATKI:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Kaszę owsianą gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zazwyczaj jest to 15 min), a po przestygnięciu łączymy z przygotowanym dressingiem.
3. Płatki kokosa prażymy na suchej patelni – czynimy to bardzo uważnie, ponieważ płatki kokosa są cieniutkie i bardzo łatwo je przypalić.
4. Ser kroimy w kosteczkę.
5. Mango oraz kiwi obieramy, a następnie kroimy na mniejsze części. Mango możemy pokroić w słupki, a kiwi na plasterki, które następnie dzielimy jeszcze na ćwiartki.
6. Na talerze wykładamy naprzemiennie roszponkę skropioną olejem orzechowym, kaszę połączoną z dressingiem, kiwi, mango oraz kostki sera. Całość posypujemy uprażonymi płatkami kokosa.

PRZYGOTOWANIE KOKTAJLU:

1. Schłodzone składniki koktajlu miksujemy w blenderze kielichowym, aż do uzyskania napoju o jednolitej konsystencji.
2. Koktajl przelewamy do szklanek, a na koniec dekorujemy listkami mięty, cytryną i ananasem.

