**Smoothie z batata z ananasem   
i wodą kokosową**



**Składniki na 4 smoothies po 200 ml:**

300 g batatów

500 g ananasa

2 organiczne pomarańcze

1 cytryna

300 ml wody kokosowej

**Przygotowanie:**

1. Podgrzać piec do temperatury 180°C (dół i góra). Owinąć bataty w folię aluminiową i piec przez ok. 60-80 minut w piecu (spróbować, czy są już miękkie!). Wyjąć bataty i wybrać łyżeczką miąższ – potrzebne będzie 200 g miąższu.
2. W międzyczasie obrać ananasa i pokroić go na drobne kawałki. Sparzyć pomarańcze wrzątkiem, a następnie osuszyć, zetrzeć skórkę jednego owocu na drobnej tarce i wycisnąć sok ze wszystkich owoców. Zmiksować na purée razem z batatami, ananasem i wodą kokosową, doprawić sokiem z cytryny.

**Wskazówka:** Bataty ugotować dzień wcześniej.

**Wartości odżywcze w jednej porcji:**

Energia: 160 kcal/650 kJ

Białko: 2 g

Tłuszcz: 1 g

Węglowodany: 33 g