

Bataty z jabłkiem – mus lub napój

O tym, że lubimy [amerykańskie słodkie ziemniaki](#) to już pewnie wiecie :). Dzisiaj proponuję kombinację tych super zdrowych [batatów](#)* z jabłkiem, która jest dobra dla każdego: począwszy od niemowlaka po dorosłą osobę. Wystarczy ugotować rzeczony składniki i albo zrobić z nich deserek albo napój, co kto woli ☐ Smak zależy od tego jakich jabłek użyjemy: im słodsze jabłka, tym słodszy produkt końcowy.



Ten przepis wydawał mi się tak prosty, że nawet nie planowałam go publikować. Namówiła mnie jednak do tego pani Anetka z naszego [hospicjum](#), przekonując, że jednak warto podzielić się tym pomysłem z innymi ☐ Mam nadzieję, że się Wam przyda!

Składniki:

- 1 średni batat
- 1 duże jabłko
- woda

Wykonanie:

Słodkiego ziemniaka i jabłko obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Wkładamy do garnka, zalewamy wodą i zagotowujemy. Wtedy zmniejszamy ogień i gotujemy aż bataty będą miękkie.

Następny krok zależy od tego, co chcecie zrobić ☐

Jedną opcją to deserek – wyławiamy kawałki batatów i jabłka i miksujemy je w blenderze albo rozdrabniamy widelcem. Wody z garnka w żadnym wypadku nie wylewamy – można ją wypić, a smakuje przepysznie jabłkowo, albo dodać do soku z opcji drugiej. Dla moich dzieci ten deserek był jednym z pierwszych stałych pokarmów, które im wprowadziłam. Wszyscy uwielbiają je do dziś ☐

Inną opcją jest przełożenie batata i jabłka do blendera, zmiksowanie – wówczas mamy pyszny sok, który można przelać do szklanych butelek (bardziej eko ☐), zakręcić i zabrać ze sobą do pracy, szkoły czy na weekendowy wypad ☐ Na pewno nawet dorośli nim nie pogardzą.

Smacznego!

- Więcej informacji o zdrowotnych właściwościach batatów można znaleźć [tutaj](#).



Pokrojone jabłka i bataty zalewamy wodą i gotujemy