

# **Koktajl z czarnej porzeczki – fit napój na zdrowie :)**

*Mam wrażenie, że czarna porzeczka to niestety trochę zapomniany i niedoceniany owoc, będący przecież bogactwem witaminy C (surowe owoce mają jej cztery razy więcej niż pomarańcze) i antyoksydantów. W sklepie ciężko ją dostać, na szczęście znaleźliśmy rolników, którzy handlują nią na targu i u nich się zaopatrujemy. Smak czarnej porzeczki jest specyficzny: lekko cierpki i kwaśny i nie każdy da się przekonać do konsumpcji świeżych owoców, pomimo ich niewątpliwych właściwości zdrowotnych. W mojej rodzinie ostatnio króluje ten prosty i przepyszny koktajl z czarną porzeczką w roli głównej. Nawet nasz maluszek z chęcią go zjada i prosi o więcej! Zatem zachęcam do wypróbowania tego napoju dla zdrowia i wspaniałych doznań smakowych ☐ Polecam!*







Polecam również [zielone smoothie](#), [bananowo-szpinakowe](#), [zielony koktajl z awokado](#), [karmelowe smoothie](#), koktajl [malinowy z komosą ryżową](#).

### **Składniki:**

- 6 suszonych daktyli bez pestek
- 1 szklanka czarnej porzeczki (świeżej lub mrożonej)
- 1/2 szklanki zimnego mleka roślinnego (ja używam niesłodzonego)
- kilka truskawek lub malin albo jagód (opcjonalnie)

### **Wykonanie:**

Czarną porzeczkę myjemy na sitku pod bieżącą wodą, usuwamy szypułki i wrzucamy do blendera. Dodajemy daktyle, mleko oraz ewentualnie kilka malin, truskawek albo jagód.

Całość miksujemy aż do całkowitego rozdrobnienia daktyli. My lubimy gęstą konsystencję, ale można dodać więcej mleka lub wody i zrobić wersję bardziej “do picia” □

Jeśli chcecie się mocno ochłodzić, to koktajl z czarnej porzeczki można podać z kostkami lodu lub przyrządzić z zamrożonych porzeczek ☐

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida\\_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**