**Smoothie z batatów z mlekiem   
z orzechów włoskich**



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

300 g batatów z Północnej Karoliny

200 g orzechów włoskich

1 dojrzałe mango

2 limonki

Cynamon w proszku

**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. Rozdrobnić orzechy włoskie z 450 ml wody na purée, następnie przetrzeć przez drobne sito.
3. Obrać mango, oddzielić miąższ od pestki i pociąć na drobne kawałki. Wycisnąć limonki.
4. Wszystko razem jeszcze raz dokładnie zmiksować, doprawić sokiem z limonki i cynamonem.

**Wskazówka:** Bataty ugotować dzień wcześniej.

**Czas przygotowania:** 60 minut + 4 godziny pieczenia.

**Wartości odżywcze w jednej porcji:**

Energia: 410 kcal/1720 kJ

Białko: 8 g

Tłuszcz: 32 g

Węglowodany: 23 g