

Dessert smoothie med søde kartofler

Denne sydamerikanske rodfrugt eller jordknold hedder også Batat og tilhører snerlefamilien. Den deler navn og konsistens med almindelige kartofler, men ikke samme sundhedsmæssige værdi.

Den gul orange kartoffel indeholder vigtige vitaminer som A, C og E, Beta-karoten, mineraler og kostfibre. Det gør den søde kartoffel til en grøntsag, der er sund fordi den god for synet, huden, den beskytter mod infektion, giver mæthed og indgår i en række fordøjelsesmæssige sammenhænge i kroppen. Den har altså flere sundhedsmæssige fordele end den almindelige hvide kartoffel.

Den smager også sødere og indeholder da også 5% sukkerarter, hvilket gør den sødere i smagen. De mest almindelige måder at spise søde kartofler på er som tilbehør og som rodfrugter sammen med rødbeder, pastinak og gulerødder. Du har måske også smagt søde kartofler bagt i ovnen og med en krydret skyr dressing, men hvad med som en dessert smoothie?

Her kommer opskriften.

Du skal bruge:

2 søde kartofler

3 dl vand

3 dadler

1 tsk. vaniljepulver

Du kan evt. drysse lidt hampefrø ned i din smoothie.

Du skræller knoldene og koger dem i ca. 10. minutter eller indtil de er møre. Dadlerne skal lægges i blød i ca. 2 timer. Fjern sten fra dadlerne.

Når du har kogt kartoflerne og de er kølet lidt ned, så blender du dem sammen med vand, vaniljepulver og dadel. Hvis du tilsætter hampefrø får du protein og gode fedtstoffer og denne smoothie vil holde dig mæt i flere timer. Ren power dessert.

