

Коктейль с отрубями и черносливом



На 100 грамм:
Калорийность: **168.86 ккал.**
Белки: **3.57 г.**
Жиры: **1.35 г.**
Углеводы: **37.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/koktejl-s-otrubbyami-i-chnoslivom/>

Ингредиенты:

- большой стакан кефира 1 % жирности (около 300 мл)
- 2 столовые ложки рассыпчатых отрубей
- 1 столовая ложка льняной муки
- 1 чайная ложка какао порошка
- 5-7 штук чернослива (лучше мясистого, не сухого)
- около 50 мл кипятка (чтобы распарить чернослив)

Приготовление:

Кипятим немного воды и заливаем чернослив в небольшой емкости, даем распариться минут 5. Для этого коктейля постарайтесь найти чернослив такой мясистый, который даже без распаривания довольно мягкий. Поверьте, это очень влияет на вкус!

Наливаем в стакан кефир и добавляем к нему 2 столовые ложки отрубей. Отруби могут быть ржаные, пшеничные, овсяные, гречневые это неважно.

Добавляем столовую ложку льняной муки.

Подсыпаем чайную ложку какао порошка. Именно настоящий какао порошок (типа «Золотой Ярлык»), а не растворимый напиток с сахаром и другими добавками!

Перемешиваем, чтобы все ингредиенты подружились, чтобы не было комочков. Теперь разбухший чернослив вместе с водичкой измельчаем блендером в пюре. Можно, конечно, мелко порезать, но консистенция пюре нежнее, приятнее.

Добавляем чернослив к кефирной смеси, перемешиваем.

Поставьте коктейль минут на 5 в холодильник. Сейчас напиток еще немного жидковат, а за несколько минут набухнут отруби, коктейль станет таким приятно густым, насыщенным.

А вот теперь самое время угощаться. Не спеша, по ложечке, с удовольствием. До чего же приятно есть вкуснятину, и при этом правильную, полезную еду, а еще приятнее чувствовать себя от этого легко и полной сил.

При желании можете добавить еще и курагу.