

Koktajl gruszkowo-kokosowy

Składniki

na 1 porcję

50 g kaszy jaglanej ⁽¹⁾ (około ¼ szklanki)

20 g wiórków kokosowych ⁽²⁾

250 ml wody kokosowej

180 g gruszki (dwie małe)

20 g wiórków kokosowych ⁽²⁾

200 ml wody kokosowej (bądź więcej jeśli koktajl ma być mniej gęsty)

Wykonanie

1. Kaszę ugotować z wiórkami i wodą kokosową do wchłonięcia płynu.
2. Do ugotowanej kaszy dodać pozostałe składniki.
3. Zmiksować na gładką masę.

Wykonanie (Thermomix)

1. Kaszę ugotować z wiórkami i wodą kokosową (łącznie 250 ml) do wchłonięcia płynu (15 min; temp. 90 st. C, obr. 2).
2. Do ugotowanej kaszy dodać pozostałe składniki.
3. Zmiksować na gładką masę (30 s., obr. 10).

Wskazówki

⁽¹⁾ **kasza jaglana:** im lepszej jest jakości, tym koktajl będzie smaczniejszy; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza; taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić; i nie radzę gotować kaszy w plastikowym woreczku - smakuje wtedy gorzej, a samo opakowanie wydziela rakotwórcze substancje; więcej o tym, jak żywić się ekologicznie i nie zbankrutować piszemy [w tym artykule](#)

⁽²⁾ **wiórki kokosowe:** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę; warto zwrócić uwagę, czy wiórki są duże i soczyste, czy też mają konsystencję miazgi węglowej – te drugie to raczej odpadki w procesie produkcji, które mają dużo gorszy smak i prawie nie posiadają aromatu kokosa