

Batut de síndria



El batut de síndria és una bona manera de menjar fruita a l'estiu. Aquesta beguda és tan saborosa i bona que voldràs prendre-la cada dia, i és perfectament refrescant després d'un llarg dia d'estiu. M'encanta!

Tot i que aquest estiu estic publicant bastantes receptes de batuts diferents, aquesta m'agrada especialment, ja que la síndria és molt hidratant, a més d'alta en vitamina C i nutrients. Per descomptat, aquest batut és completament vegà i no conté gens de colesterol.

Us recomano que guardeu la síndria a la nevera, encara que també està bé afegir-hi uns glaçons quan la barregeu. Prefereixo fer-la fresca de la nevera, però si tens pressa també funcionaria afegir un parell de glaçons! Només recordeu servir-lo sempre fred.

Batut de síndria, una beguda deliciosa i refrescant. Conté molts nutrients i també és beneficiós per a la teva salut. Per fer-lo només necessiteu una batedora, síndria, suc de llima i fulles de menta fresca. Gaudeix-ne per esmorzar, com a berenar o fins i tot com a postres!

Consells professionals

- El millor és preparar aquest batut amb síndria freda.
- No dubteu a ometre el suc de llima o substituir-lo per suc de llimona.
- Les fulles de menta no són imprescindibles, tot i que donaran un sabor deliciós a la teva beguda.
- Si voleu que el vostre batut sigui més dolç, només cal que afegiu-hi uns dàtils o qualsevol altre tipus d'edulcorant.

Quant de temps es conservarà aquest batut de síndria?

Com que aquest batut està fet amb ingredients frescos, és millor servir-lo immediatament o refredar-lo un parell d'hores abans de beure'l. Tanmateix, si teniu moltes restes, podeu conservar-les en un recipient hermètic a la nevera fins a 72 hores.

Què passa amb el batut de síndria?

Aquest batut de síndria és molt versàtil i el pots prendre en qualsevol moment. No dubteu a beure-lo per esmorzar, com a postres o fins i tot com a berenar, o per personalitzar-lo amb els vostres ingredients preferits.

Aniria bé amb baies, llavors de chía o alfàbrega. Tanmateix, si voleu una textura més cremosa, podeu afegir-hi una mica de plàtan, llet d'anacard, llet de soja o fins i tot llet de

Puc fer un batut de síndria amb síndria congelada?

És clar! És molt important servir la beguda freda, de manera que podeu mantenir la síndria a la nevera, afegir-hi una mica de gel o fins i tot tallar la síndria a daus i congelar-la abans de preparar el batut. En aquest cas, pot tenir una textura més espessa, però serà igual de deliciós!

Sense gluten, vegana

Smoothie de síndria

Per 1-2 racions

Temps: Temps total 5 minuts: Temps de preparació 5 minuts, Temps de cuina 0 minuts.

Ingredients:

- 4 tasses de síndria (600 g), tallada a daus
- 2 cullerades de suc de llima
- 8 fulles de menta

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Afegiu tots els ingredients a la batedora i barregeu-ho fins que quedi ben integrat.

PAS 2: Serviu immediatament ben fred i bebeu-lo per esmorzar, postres o fins i tot com a berenar. Personalitzeu-lo amb els vostres ingredients preferits, com ara baies, llavors de chía o una mica de plàtan. Afegiu llet d' anacard,

llet de soja o llet de coco per obtenir una textura més cremosa.

PAS 3: Mantingueu les restes en un recipient hermètic a la nevera fins a 72 hores.

Notes

- El millor és preparar aquest batut amb síndria freda.
- No dubteu a ometre el suc de llima o substituir-lo per suc de llimona.
- Les fulles de menta no són imprescindibles, tot i que donaran un sabor deliciós a la teva beguda.
- Si voleu que el vostre batut sigui més dolç, només cal que hi afegiu uns dàtils o qualsevol altre tipus d'edulcorant.

Bon profit!

LA MEVA CUINA



