



Sladké brambory s mlékem a kokosem

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 velký SLADKÝ BRAMBOR** dám do malého kastrolku, přidám
- ➔ **VODU**, aby byl sladký brambor ponořen a uvařím do měkka. Nebo ohřeji troubu na 240 stupňů C, sladký brambor několikrát propíchnu vidličkou a pečou 40 minut, nebo dokud nezměkne. Potom jej oloupu a dám do misky, kde jej rozmačkám a přidám
- ➔ jemně nastrohanou dužninu z jednoho čerstvého **KOKOSOVÉHO OŘECHU** a
- ➔ **2 až 4 čajové lžičky HNĚDÉHO CUKRU** a
- ➔ **semínka ze dvou až čtyř tobolek ZELENÉHO KARDAMOMU**, čerstvě namletá. Dobře promíchám a postupně přidávám
- ➔ **1/2 šálku čerstvého MLÉKA**, ohřátého a zamíchám.

Podávám vychlazené.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Informace o surovině:

🍠 Sladké brambory jsou **výživnější** než bílé - obsahují méně vody a více pevného podílu. Obsahují **sacharidy** a **proteiny** a jsou poměrně bohaté na **vitamin A**. Jejich **vitamin C** se neztrácí ani po dlouhé době uskladnění. Z **minerálů** v nich můžeme nalézt **fosfor**, **železo** a **vápník**. Jak se ukázalo, sladké brambory obsahují rovněž stopové množství **vitamínu B5**.