**Sötpotatissmoothie med valnötsmjölk**



**Ingredienser för 4 smoothies à 200 ml:**

300 g sötpotatis från North Carolina

200 g valnötter

1 mogen mango

2 lime

kanel

**Tillagning:**

1. Sätt ugnen på 180 °C (över- och undervärme). Linda in alla sötpotatisar i aluminiumfolie och baka i ungen i ca 60–80 minuter (stick med en potatissticka för att se om de är klara). Ta ut dem och gröp ur inkråmet med en gaffel – du behöver 200 g.
2. Mixa valnötter med 450 ml vatten till en slät puré som du passerar genom en finmaskig sil.
3. Skala mangon, skär bort kärnan och tärna fruktköttet fint. Pressa båda limefrukterna.
4. Blanda allt och mixa det slätt. Smaka av med limesaft och kanel.

**Tips!** Du kan koka sötpotatisen kvällen före.

**Tillagning:** 60 minuter + 4 timmar i tillredningstid.

**Näringsinnehåll per portion:**

Energi: 410 kcal/1720 kJ

Protein: 8 g

Fett: 32 g

Kolhydrater: 23 g