

BATUTS DE LLET I FRUITES

Es poden fer tants batuts com fruites coneguis.

- **BATUT DE MADUIXA I PLÀTAN**

Ingredients per a 4 persones

- 350 g de maduixots madurs
- 2 plàtans grans madurs
- 500 ml de llet

Preparació

1. Treure les parts no comestibles de les fruites i tallar-les a trossos.
2. Barrejar les fruites, la llet i el sucre, i triturar-ho tot amb la batedora fins obtenir una mescla homogènia i ja està llest per prendre.

Si la consistència del batut és líquida, afegir-hi llet, i si és massa espessa, afegir-hi més fruita.

- **BATUT RÀPID DE MADUIXA I LLET DE COCO**

(Per a dos tassons)

- 1 tassa de llet de coco
- 1 tassa de maduixes fresques o congelades
- 1 o 2 dàtils
- 1 poquet de sal
- Una mica de ralladura de llimona o gingebre fresc.

BATUT DE COCO I SÉSAM AMB PLÀTAN, GARROVA I CANELLA

- 125 ml de llet de coco
- 4 cullerades de sésam integral (8h en remull en aigua i tirar l'aigua)
- 400 ml d'aigua
- 1 plàtan
- 3 cullerades de garrova en pols o cacau pur
- 1 culleradeta de canella en pols