**Bowl con smoothie di patate dolci**

**Ingredienti per 4 smoothie da 200 ml:**

500 gr di patate dolci

Crunch:

30 gr di mix di 5 semi (di girasole, grano saraceno, zucca, sesamo e lino)

40 gr di fiocchi d’avena grandi

30 gr di miele

1 cucchiaino di olio per insalata

Smoothie/topping:

250 gr di zucchero semolato

6 arance rosse

1 limone

2 banane

Ras el-hanout

Succo di limone

60 gr di semi di melagrana

**Procedimento:**

1. Preriscaldate il forno a 180°C (accendendo le resistenze superiori e inferiori). Avvolgete le patate dolci (tranne una) nella carta stagnola e cuocetele in forno per circa 60-80 minuti (verificate il grado di cottura). Toglietele quindi dal forno ed estraetene la polpa con un cucchiaio (ne serviranno 300 gr).
2. Mescolate i semi con i fiocchi d’avena, il miele e l’olio e tostateli nel forno in una teglia foderata con la carta da forno finché non appaiono dorati. Durante la tostatura mescolate più volte. Quindi toglieteli dal forno e fateli raffreddare.
3. Preriscaldate il forno a 100 °C. Sbucciate le altre patate dolci e tagliatele a fettine molto sottili. Portate a ebollizione 250 ml di acqua con lo zucchero, togliete dal fuoco il pentolino e immergete le fettine di patate per 30 minuti. Toglietele quindi dallo sciroppo e fatele scolare bene (consiglio: usate lo sciroppo per dolcificare altri piatti). Disponete le fettine una a fianco all’altra su una teglia e fatele asciugare nel forno per circa 2 ore, rigirandole dopo un’ora.
4. Spremete le arance e il limone. Sbucciate le banane, tagliatele a fette e irroratele con un po’ di limone. Frullate molto bene il succo di arancia e il succo di limone rimasto con la metà delle banane e le patate dolci cotte, insaporite con il ras-el-hanout.
5. Versate lo smoothie nelle bowl, guarnite con il crunch, le chips e le fette di banana rimaste, infine cospargete con i chicchi di melagrana.

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 420 kcal/ 1740 kJ

Proteine: 7,5 gr

Grassi: 6 gr

Carboidrati: 78 gr