

## Spiedini di frutta con frullato alla banana e cocco

1 cocco fresco

un cestino di fragole

3 bicchieri di latte di riso

1 cucchiaio di malto di riso

1 kiwi

2 banane

menta fresca

ghiaccio (se piace io non l'ho messo)

Pulite il cocco e frullatene la polpa.

Fate bollire il latte di riso e versatelo ancora caldo sul cocco grattugiato e dolcificate con un cucchiaio di malto di riso (o altro dolcificante che vi piace).

Lasciate riposare un'ora coperto.

Ora filtrate il liquido e versatelo in un contenitore alto.

Aggiungete due banane a pezzi e frullate.

Versate in tante coppette e accompagnate con ghiaccio.

Per gli spiedini invece tagliate fragole e kiwi a pezzi e alternateli sugli stecchi con le foglie di menta.