



Koktajl jaglany z nektarynką i brzoskwinia

★★★★★ (22)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

295 kcal / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

67.94 kcal

3.4%



Białko

1.58 g

3.16%



Węglowod.

13.07 g

4.84%



Tłuszcze

1.21 g

1.73%



Błonnik

1.16 g

4.64%

GDA

3.4%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Nektarynka - 230g
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oplukaną kaszę ugotuj w dwóch szklankach wody ze szczyptą soli, gotuj na małym ogniu, aby kasza się nie przypaliła.

KROK 2: Następnie gorącą kaszę przełóż do naczynia blendera, dodaj nektarynki, brzoskwinie, nasiona chia oraz miód pszczeni i zmiksuj na gładką, jednolitą masę.

KROK 3: Na koniec powoli wlewaj mleko, nie przerywając miksowania. Rozlej do szklanek od razu, lub chwilę schłódź w lodówce.

*Dobrze smakuje posypany szczyptą cynamonu i kurkumy.

Smacznego!

