



Jaglany koktajl dla sportowców

★★★★★(6)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

311 kcal / 1 porcję (387 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

80.25 kcal

4.01%



Białko

2.93 g

5.86%



Węglowod.

14.26 g

5.28%



Tłuszcze

1.47 g

2.1%



Błonnik

0.60 g

2.4%

GDA

4.01 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 60g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 460g (2 szklanki)
- Nektarynka - 230g
- Miód pszczele - 24g (2 łyżeczki)



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 oraz miód pszczele 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!

