

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Koktajl z grejpfrutem i siemieniem lnianym na ciepło](#)

Koktajl z grejpfrutem i siemieniem lnianym na ciepło

★★★★★ (48)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

581 kcal / 1 porcję (501 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
115.96 kcal
5.8%

🥚 Białko
3.29 g
6.58%

🍞 Węglowod.
15.85 g
5.87%

🌿 Tłuszcze
5.37 g
7.67%

🌾 Błonnik
4.80 g
19.2%

GDA
5.8%



Składniki

- Grejpfrut czerwony - 520g (2 sztuki)
- Ananas, plastry w syropie - 180g (6 plasterów)
- Jabłko - 150g
- Jagody goji, suszone - 16g (2 łyżki stołowe)
- Spirulina - 6g (1/2 łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 120g (12 łyżek stołowych)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Siemię lniane gotuj około 10 minut w lekko ponad pół litra wody. Następnie oddziel ziarna od płynu. Powstanie kisiel.

KROK 2: Ananasa pokrój w plastry, wrzuć do blendera, dodaj jabłko i spirulinę.

KROK 3: Grejpfruta oczyść z błonek i dodaj. Wlej kisiel z siemienia lnianego. I dodaj listki bazylii. Zmiksuj.

KROK 4: Posyp jagodami goji, ja swoje zawsze przechowuję w szkle, udekoruj listkami mięty.

Smacznego!

