



Koktajl jaglany z awokado i granatem

★★★★★ (16)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

393 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

157.38 kcal

7.87%



Białko

2.23 g

4.46%



Węglowod.

15.01 g

5.56%



Tłuszcze

10.33 g

14.76%



Błonnik

1.05 g

4.2%

GDA

7.87%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 26g (¾ łyżki stołowej)
- Awokado - 70g
- Kurkuma - 2g
- Mleczko kokosowe - 115g (½ szklanki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Granat - 25g (¼ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wytuskaj ziarenka granatu i przełóż je do oddzielnej miseczki. Kaszę jaglaną ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu.

KROK 2: Do małego rondelka wlej mleko kokosowe, dodaj miód i podgrzewaj, ciągle delikatnie mieszając. Następnie dodaj ugotowaną wcześniej kaszę jaglaną i obrane awokado. Masę przelej do blendera kielichowego i dokładnie zmiksuj na gładki krem.

KROK 3: Zmiksowaną masę przełóż do wysokich szklanek, posyp ziarenkami granatu. Przyozdób listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

