

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Koktajl malinowy z quinoa i masłem orzechowym](#)

Koktajl malinowy z quinoa i masłem orzechowym

★★★★★(9)

25 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (93 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
178.09 kcal	8.18 g	19.74 g	8.18 g	4.75 g	8.9%
8.9%	16.36%	7.31%	11.69%	19%	



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Maliny, mrożone - 130g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową wysyp na sitko, opłucz, a następnie ugotuj postępując według przepisu załączonego na opakowaniu.

KROK 2: Do blendera kielichowego dodaj maliny, polej je lekko wrzątkiem (by nie spalić blendera) i zmiksuj. Następnie, dalej miksując, dodawaj po łyżce masło orzechowe i jogurt. Na koniec dodaj ugotowaną komosę, cynamon i gałkę muszkatołową.

KROK 3: Wymieszaj miksując do połączenia się wszystkich składników. Gotowy koktajl przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

