



Koktajl jaglany z czereśniami i wiśniami

★★★★★(2)



20 minut



2 osoby

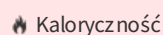


łatwy

Wartości odżywcze

229 kcal / 1 porcję (299 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

76.51 kcal

3.83%



Białko

1.67 g

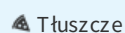
3.34%



Węglowod.

17.71 g

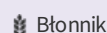
6.56%



Tłuszcze

0.48 g

0.69%



Błonnik

1.68 g

6.72%

GDA

3.83%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Czereśnie - 120g
- Wiśnie - 120g
- Pomarańcza - 240g
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 3g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz, a następnie ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu. Kasza powinna być jednak nieco rozgotowana.

KROK 2: Do misy blendera włóż umyte, wypestkowane czereśnie, wiśnie, obraną i usuniętą z białych błon pomarańczę, przyprawy oraz ostudzoną kaszę jaglaną. W razie potrzeby reguluj konsystencję koktajlu wodą mineralną niegazowaną.

KROK 3: Całość dokładnie zmiksuj na gładką masę. (W razie potrzeby możesz dosłodzić 1 łyżeczką płynnego miodu).

KROK 4: Koktajl przelej do wysokich szklanek, przed podaniem posyp pokruszonymi ziarnami surowego kakaowca.

Smacznego!

