



Koktajl z komosą ryżową, bananem i orzechami

★★★★★ (5)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

433 kcal / 1 porcję (261 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 166.05 kcal 8.3%	🥚 Białko 5.17 g 10.34%	🍞 Węglowod. 19.99 g 7.4%	🐟 Tłuszcze 8.11 g 11.59%	🌾 Błonnik 2.80 g 11.2%	GDA 8.3%
---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 140g
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Migdały - 30g (30 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sicie o drobnych, małych oczkach. Następnie przełóż ją do garnka o grubym dnie, zalej dwukrotnie ilością wody i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 15 minut. Kasza powinna całkowicie wchłonąć całą wodę.

KROK 2: Ostudzoną komosę oraz wszystkie pozostałe składniki umieść w misie blendera kielichowego (sprawdzi się także blender ręczny) zblenduj na gładką masę. Koktajl przelej do wysokich szklanek.

*Koktajl ozdób pokruszonymi i podprażonymi orzechami.

Smacznego!

