



Komosowe smoothie śniadaniowe

★★★★★ (15)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

250 kcal / 1 porcję (314 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥩 Białko	🍞 Węglowod.	👤 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
79.59 kcal	1.70 g	15.12 g	1.90 g	1.53 g	3.98 %
3.98%	3.4%	5.6%	2.71%	6.12%	



Składniki

- Banan - 140g
- Marchew - 20g
- Ananas świeży - 180g
- Quinoa - komosa ryżowa - 36g (¼ szklanki)
- Cynamon mielony - 1g (¼ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- imbir suszony - 1g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Wiórki kokosowe - 3g (½ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)
- Rodzynki, suszone - 7.5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sicie pod bieżącą wodą. Następnie zalej ją dwukrotnie większą ilością zimnej wody i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut. Ostudź.

KROK 2: Umieść zamrożonego, obranego banana, obraną, startą na grubych oczkach marchewkę, obranego i pokrojonego na kawałki świeżego ananasa, przyprawy oraz mleko migdałowe w misie blendera kielichowego. Całość zmiksuj na gładką masę.

KROK 3: Przelej smoothie do wysokich szklanek. Wierzch koktajlu posyp rodzynkami, płatkami kokosowymi i posiekanymi orzechami włoskimi.

Smacznego!

