



Orzeźwiający koktajl miętowy z kaszą jaglaną i gorzką czekoladą

★★★★★(1)



15 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

207 kcal / 1 porcję (341 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
60.69 kcal
3.03%

Białko
1.52 g
3.04%

Węglowod.
10.24 g
3.79%

Tłuszcze
1.71 g
2.44%

Błonnik
0.63 g
2.52%

GDA
3.03 %



Składniki

- Banan - 120g
- Kasza jaglana sucha - 20g
- Szpinak świeży - 30g
- Woda mineralna niegazowana - 240g (szklanka)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Czekolada gorzka - 10g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 120g (4 ⅓ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Wrzuć do kielicha blendera schłodzonego banana, ugotowaną kaszę, świeży umyty szpinak, listki mięty.

KROK 2. Dodaj mleko kokosowe, wodę, miód, jogurt. Dokładnie zblenduj na gładką masę. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz dolać trochę wody lub mleka.

KROK 3. Dodaj do koktajlu posiekaną lub startą gorzką czekoladę, zamieszaj i serwuj.

Smacznego!

