

Koktajl jaglany z nektarynką i brzoskwinią

★★★★★½ (22)

25 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

295 kcal / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
67.94 kcal	**1.58** g	**13.07** g	**1.21** g	**1.16** g	**3.4** %
3.4%	3.16%	4.84%	1.73%	4.64%	

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Nektarynka - 230g
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Opłukaną kaszę ugotuj w dwóch szklankach wody ze szczyptą soli, gotuj na małym ogniu, aby kasza się nie przypaliła.

KROK 2: Następnie gorącą kaszę przełóż do naczynia blendera, dodaj nektarynki, brzoskwinię, nasiona chia oraz miód pszczeli i zmiksuj na gładką, jednolitą masę.

KROK 3: Na koniec powoli wlewaj mleko, nie przerywając miksowania. Rozlej do szklanek od razu, lub chwilę schłódź w lodówce.

*Dobrze smakuje posypany szczyptą cynamonu i kurkumy.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję