



Koktajl jaglany z nektarynką i brzoskwinią

★★★★★ (22)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

295 kcal / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oplukaną 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, brzoskwinie, nasiona chia oraz miód pszczeleli 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!

