



Jaglany koktajl dla sportowców

★★★★★(6)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

311 kcal / 1 porcję (387 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 80.25 kcal 4.01%	Białko 2.93 g 5.86%	Węglowod. 14.26 g 5.28%	Tłuszcze 1.47 g 2.1%	Błonnik 0.60 g 2.4%	GDA 4.01 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 460g (2 szklanki)
- Nektarynka - 230g
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)



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 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!

