



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl z grejpfrutem i siemieniem lnianym na ciepło



## Koktajl z grejpfrutem i siemieniem lnianym na ciepło

★★★★★ (48)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**581 kcal** / 1 porcję (501 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>115.96 kcal</b> 5.8%	🥚 Białko <b>3.29 g</b> 6.58%	📄 Węglowod. <b>15.85 g</b> 5.87%	🍷 Tłuszcze <b>5.37 g</b> 7.67%	🌾 Błonnik <b>4.80 g</b> 19.2%	<b>GDA</b> <b>5.8%</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Grejpfrut czerwony - 520g (2 sztuki)
- Ananas, plastry w syropie - 180g (6 plasterów)
- Jabłko - 150g
- Jagody goji, suszone - 16g (2 łyżki stołowe)
- Spirulina - 6g (1/2 łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 120g (12 łyżek stołowych)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Siemię lniane gotuj około 10 minut w lekko ponad pół litra wody. Następnie oddziel ziarna od płynu. Powstanie kisiel.

**KROK 2:** Ananasa pokrój w plastry, wrzuć do blendera, dodaj jabłko i spirulinę.

**KROK 3:** Grejpfruta oczyść z błonek i dodaj. Wlej kisiel z siemienia lnianego. I dodaj listki bazylii. Zmiksuj.

**KROK 4:** Posyp jagodami goji, ja swoje zawsze przechowuję w szkle, udekoruj listkami mięty.

Smacznego!

