



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Gęste smoothie gryczane z orzechami



## Gęste smoothie gryczane z orzechami

★★★★★ (5)

🕒 10 minut

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

427 kcal / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 172.08 kcal 8.6%	🥩 Białko 4.16 g 8.32%	🍞 Węglowod. 22.55 g 8.35%	🌿 Tłuszcze 7.67 g 10.96%	🌾 Błonnik 1.98 g 7.92%	<b>GDA</b> 8.6%
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## 🍲 Składniki

- Orzechy nerkowca - 80g
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kasza gryczana niepalona, sucha - 40g (¼ szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Banan - 280g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 40g

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Nasiona, płatki owsiane, niepaloną grykę i nerkowce zalej wieczorem wodą (ok 2 cm powyżej wysokości płatków) i zostaw na noc. Poprzedniego wieczora wyjmij wiśnie z zamrażarki.

**KROK 2:** Rano przepłucz namoczone składniki i zmiksuj za pomocą blendera kielichowego z bananem, mlekiem i miodem - bardzo dokładnie na gładką masę.

**KROK 3:** Zblendowaną masę przelej do wysokich szklanek. Rozmrożone wcześniej owoce podgrzewaj w rondelku do momentu aż puszczą sok i się lekko rozpadną, wylej je na wierzch.

Smacznego!

