



## Koktajl malinowy z quinoa i masłem orzechowym

★★★★★ (9)

25 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**166 kcal** / 1 porcję (93 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>178.09 kcal</b> 8.9%	Białko <b>8.18 g</b> 16.36%	Węglowod. <b>19.74 g</b> 7.31%	Tłuszcze <b>8.18 g</b> 11.69%	Błonnik <b>4.75 g</b> 19%	<b>GDA</b> <b>8.9%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	---------------------------

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Maliny, mrożone - 130g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ryżową wysyp na sitko, opłucz, a następnie ugotuj postępując według przepisu załączonego na opakowaniu.

**KROK 2:** Do blendera kielichowego dodaj maliny, polej je lekko wrzątkiem (by nie spalić blendera) i zmiksuj. Następnie, dalej miksując, dodawaj po łyżce masło orzechowe i jogurt. Na koniec dodaj ugotowaną komosę, cynamon i gałkę muszkatołową.

**KROK 3:** Wymieszaj miksując do połączenia się wszystkich składników. Gotowy koktajl przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

