



## Koktajl z komosą ryżową, bananem i orzechami

★★★★★ (5)

20 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**433 kcal** / 1 porcję (261 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>166.05 kcal</b> 8.3%	Białko <b>5.17 g</b> 10.34%	Węglowod. <b>19.99 g</b> 7.4%	Tłuszcze <b>8.11 g</b> 11.59%	Błonnik <b>2.80 g</b> 11.2%	<b>GDA</b> <b>8.3%</b>
--	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

## Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (1/2 szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 140g
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Migdały - 30g (30 sztuk)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ryżową przepłucz na sicie o drobnych, małych oczkach. Następnie przełóż ją do garnka o grubym dnie, zalej dwukrotnie na ilość wody i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 15 minut. Kasza powinna całkowicie wchłonąć całą wodę.

**KROK 2:** Ostudzoną komosę oraz wszystkie pozostałe składniki umieść w misie blendera kielichowego (sprawdzi się także blender ręczny) zblenduj na gładką masę. Koktajl przelej do wysokich szklanek.

\*Koktajl ozdób pokruszonymi i podprażonymi orzechami.

Smacznego!

