



## 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

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

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ 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 dwukrot na ilość wody i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 15 minut. Kasza powinna całkowicie wchłonąć całą wodę.

**KROK 2:** Ostudź 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!

