Regenerujące smoothie z kaszą jaglaną i malinami

(3)

20 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

287 kcal / 1 porcję (306 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
93.79 kcal	3.21 g	18.48 g	1.71 g	3.24 g	4.69 %
4.69%	6.42%	6.84%	2.44%	12.96%	

Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Banan - 140g
- Maliny, mrożone - 150g
- Śliwki z pestką, suszone - 21g
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną podpraż w rondelku do momentu, aż zacznie wydzielać orzechowy aromat. Następnie, zalej ją dwukrotnie większą ilością wody i gotuj 15 minut pod przykryciem na wolnym ogniu.

KROK 2: Ugotowaną kaszę przełóż do kielicha blendera, dodaj kefir, podzielonego na mniejsze cząstki banana, mrożone maliny i namoczone we wrzątku suszone śliwki. Zmiksuj wszystko na szybkich obrotach przez około 2 minuty na gładką masę.

KROK 3: Przelej masę do wysokiej szklanki. Przed podaniem posyp koktajl nasionami chia.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję