



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Regenerujące smoothie z kaszą jaglaną i malinami



## 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 <b>93.79 kcal</b> 4.69%	Białko <b>3.21 g</b> 6.42%	Węglowod. <b>18.48 g</b> 6.84%	Tłuszcze <b>1.71 g</b> 2.44%	Błonnik <b>3.24 g</b> 12.96%	<b>GDA</b> <b>4.69%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 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 przetóż do kielicha blendera, dodaj kefir, podzielonego na mniejsze części 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!

