



## Rozgrzewające smoothie jaglane z jabłkiem

★★★★★(9)

25 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**269 kcal** / 1 porcję (308 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>87.42 kcal</b> 4.37%	Białko <b>2.12 g</b> 4.24%	Węglowod. <b>15.56 g</b> 5.76%	Tłuszcze <b>2.47 g</b> 3.53%	Błonnik <b>1.83 g</b> 7.32%	<b>GDA</b> <b>4.37 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Jabłko - 300g
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 30g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Imbir korzeń - 3g

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Upřednio podprażoną w rondelku kaszę jaglaną ugotuj według przepisu producenta a zamieszczonego na opakowaniu produktu.

**KROK 2:** Jabłka umyj, obierz, wydrąż gniazda nasienne i pokrój na ósemki. Podsmaż je na maśle z dodatkiem miodu, cynamonu i startego imbiru, aż zaczną się rozpadać. Następnie zalej mlekiem i podgrzej, ale nie zagotuj całości

**KROK 3:** Mleko z jabłkami przełóż do misy blendera i zmiksuj wraz z ugotowaną kaszą jaglaną, aż do uzyskania gładkiego koktajlu.

\*Na koniec możecie posypać startymi orzechami.

Smacznego!

