



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Orzeźwiający koktajl miętowy z kaszą jaglaną i gorzką czekoladą



## Orzeźwiający koktajl miętowy z kaszą jaglaną i gorzką czekoladą

★★★★★(1)

15 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**207 kcal** / 1 porcję (341 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>60.69 kcal</b> 3.03%	Białko <b>1.52 g</b> 3.04%	Węglowod. <b>10.24 g</b> 3.79%	Tłuszcze <b>1.71 g</b> 2.44%	Błonnik <b>0.63 g</b> 2.52%	<b>GDA</b> <b>3.03 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Banan - 120g
- Kasza jaglana sucha - 20g
- Szpinak świeży - 30g
- Woda mineralna niegazowana - 240g (szklanka)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Czekolada gorzka - 10g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 120g (4 ⅓ łyżki stołowej)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Wrzuć do kielicha blendera schłodzonego banana, ugotowaną kaszę, świeży umyty szpinak, listki mięty.

**KROK 2.** Dodaj mleko kokosowe, wodę, miód, jogurt. Dokładnie zblenduj na gładką masę. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz dolać trochę wody lub mleka.

**KROK 3.** Dodaj do koktajlu posiekaną lub startą gorzką czekoladę, zamieszaj i serwuj.

Smacznego!

