



Orkiszowe smoothie a'la Pina colada

★★★★★ (4)



20 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (261 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

96.61 kcal

4.83%



Białko

1.81 g

3.62%



Węglowod.

16.16 g

5.99%



Tłuszcze

2.61 g

3.73%



Błonnik

1.50 g

6%

GDA

4.83 %



Składniki

- Kasza orkiszowa - 55g
- Ananas świeży - 100g
- Banan - 120g
- Mleko kokosowe - 480g (2 szklanki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj do miękkości kaszę orkiszową. Obierz i pokrój w kostkę ananasa.

KROK 2. Do kielicha blendera wrzuć kaszę, ananasa, banana, wlej mleko kokosowe i miód, aromat waniliowy.

KROK 3. Blenduj do uzyskania gładkiej, kremowej masy. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, dodaj trochę wody.

Smacznego!

