



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jagodowy koktajl z nasionami chia i kaszą jaglaną



Jagodowy koktajl z nasionami chia i kaszą jaglaną

★★★★★ (3)

🕒 25 minut

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

336 kcal / 1 porcję (225 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 149.61 kcal 7.48%	🥛 Białko 5.27 g 10.54%	🍞 Węglowod. 18.38 g 6.81%	🌿 Tłuszcze 5.94 g 8.49%	🌾 Błonnik 2.59 g 10.36%	GDA 7.48 %
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 400g (16 łyżek stołowych)
- Jagody - 100g (2/3 szklanki)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Płatki kokosa - 30g (3 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną.

KROK 2. W kielichu blendera umieść kaszę, jogurt, jagody, miód i nasiona chia.

KROK 3. Blenduj składniki do momentu uzyskania gładkiej masy, rozlej do szklanek, udekoruj płatkami kokosa.

Smacznego!

