



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl jaglany z nektarynką i brzoskwinią



Koktajl jaglany z nektarynką i brzoskwinią

★★★★★ (22)

🕒 25 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

295 kcal / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 67.94 kcal 3.4%	🥩 Białko 1.58 g 3.16%	🍞 Węglowod. 13.07 g 4.84%	🍷 Tłuszcze 1.21 g 1.73%	🌾 Błonnik 1.16 g 4.64%	GDA 3.4%
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

👨🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Nektarynka - 230g
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oplukaną kaszę ugotuj w dwóch szklankach wody ze szczyptą soli, gotuj na małym ogniu, aby kasza się nie przypaliła.

KROK 2: Następnie gorącą kaszę przelóż do naczynia blendera, dodaj nektarynki, brzoskwinie, nasiona chia oraz miód pszczeni i zmiksuj na gładką, jednolitą masę.

KROK 3: Na koniec powoli wlewaj mleko, nie przerywając miksowania. Rozlej do szklanek od razu, lub chwilę schłódź w lodówce.

*Dobrze smakuje posypany szczyptą cynamonu i kurkumy.

Smacznego!

