



Rozgrzewające smoothie jaglane z jabłkiem

★★★★★(8)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

269 kcal / 1 porcję (308 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* 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: Uprzednio podprażoną w rondelku kaszę jaglaną ugotuj według przepisu producenta 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 je mlekiem i podgrzej, ale nie zagotuj całości

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

**Na koniec możecie posypać startymi orzechami.*

Smacznego!

