



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Komosowe smoothie śniadaniowe



Komosowe smoothie śniadaniowe

★★★★★ (14)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

250 kcal / 1 porcję (314 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 79.59 kcal 3.98%	🍗 Białko 1.70 g 3.4%	🍞 Węglowod. 15.12 g 5.6%	🍷 Tłuszcze 1.90 g 2.71%	🌾 Błonnik 1.53 g 6.12%	GDA 3.98%
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Banan - 140g
- Marchew - 20g
- Ananas świeży - 180g
- Quinoa - komosa ryżowa - 36g (1/4 szklanki)
- Cynamon mielony - 1g (1/4 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- imbir suszony - 1g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Wiórki kokosowe - 3g (1/2 łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)
- Rodzynki, suszone - 7.5g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sicie pod bieżącą wodą. Następnie zalej ją dwukrotnie większą ilości zimnej wody i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut. Ostudź.

KROK 2: Umieść zamrożonego, obranego banana, obraną, startą na grubych oczkach marchewkę, obranego i pokrojonego na kawałki świeżego ananasa, przyprawy oraz mleko migdałowe w misie blendera kielichowego. Całość zmiksuj na gładką masę.

KROK 3: Przelej smoothie do wysokich szklanek. Wierzch koktajlu posyp rodzynekami, płatkami kokosowymi i posiekanymi orzechami włoskimi.

Smacznego!

