



Zdrowy shake a'la Nutella

★★★★★(9)

🕒 25 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

245 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 103.80 kcal 5.19% | 🥩 Białko 3.07 g 6.14% | 🍞 Węglowod. 18.72 g 6.93% | 🍷 Tłuszcze 2.29 g 3.27% | 🌾 Błonnik 1.15 g 4.6% | GDA 5.19 % |
|--|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Banan - 360g
- Kakao 16%, proszek - 10g (łyżka stołowa)
- Masło z prażonych orzechów laskowych - 16g (łyżka stołowa)
- Daktyle, suszone - 30g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banany obierz, włóż do plastikowego pojemnika i wstaw do zamrażalnika na minimum 1 godzinę. Dakle zalej wrzątkiem i odstaw na 15 minut.

KROK 2: Uprzednio uprażoną kaszę jaglaną ugotuj w dwukrotnie większej ilości wody według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu. Ostudź.

KROK 3: Do miski blendera przełóż wszystkie składniki i zmiksuj do uzyskania odpowiedniej, kremowej konsystencji. W razie potrzeby, możesz dodać trochę wody.

KROK 4: Przelej koktajl do wysokich szklanek. Wierzch udekoruj przesianym kakao lub posiekanymi orzechami laskowymi.

Smacznego!

