



Regenerujące smoothie z kaszą jaglaną i malinami

★★★★★ (3)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

287 kcal / 1 porcję (306 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
93.79 kcal
4.69%

Białko
3.21 g
6.42%

Węglowod.
18.48 g
6.84%

Tłuszcze
1.71 g
2.44%

Błonnik
3.24 g
12.96%

GDA
4.69%



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Banan - 140g
- Maliny, mrożone - 150g
- Śliwki z pestką, suszone - 21g
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną podpraż w rondelku do momentu, aż zacznie wydzielać orzechowy aromat. Następnie, zalej ją dwukrotnie większą ilością wody i gotuj 15 minut pod przykryciem na wolnym ogniu.

KROK 2: Ugotowaną kaszę przełóż do kielicha blendera, dodaj kefir, podzielonego na mniejsze części banana, mrożone maliny i namoczone we wrzątku suszone śliwki. Zmiksuj wszystko na szybkich obrotach przez około 2 minuty na gładką masę.

KROK 3: Przelej masę do wysokiej szklanki. Przed podaniem posyp koktajl nasionami chia.

Smacznego!

