



Rozgrzewające smoothie jaglane z jabłkiem

★★★★★ (9)



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%



Składniki

- Jabłko - 300g
- Miód pszczoły - 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 misy blendera i zmiksuj wraz z ugotowaną kaszą jaglaną, aż do uzyskania gładkiego koktajlu.

*Na koniec możecie posypać startymi orzechami.

Smacznego!

