



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%



Składniki

- Kasza jagłana 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 jagłąną ugotuj w dwukrotnie większej ilości wody według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu. Ostudź.

KROK 3: Do misy 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!

