



Jagodowy koktajl z nasionami chia i kaszą jaglaną

★★★★★ (3)



25 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

336 kcal / 1 porcję (225 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

149.61 kcal

7.48%



Białko

5.27 g

10.54%



Węglowod.

18.38 g

6.81%



Tłuszcze

5.94 g

8.49%



Błonnik

2.59 g

10.36%

GDA

7.48 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 400g (16 łyżek stołowych)
- Jagody - 100g (2/3 szklanki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Płatki kokosa - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną.**KROK 2.** W kielichu blendera umieść kaszę, jogurt, jagody, miód i nasiona chia.**KROK 3.** Blenduj składniki do momentu uzyskania gładkiej masy, rozlej do szklanek, udekoruj płatkami kokosa.

Smacznego!

