



## Jaglany koktajl dla sportowców

★★★★★(6)

25 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**311 kcal** / 1 porcję (387 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>80.25 kcal</b> 4.01%	Białko <b>2.93 g</b> 5.86%	Węglowod. <b>14.26 g</b> 5.28%	Tłuszcze <b>1.47 g</b> 2.1%	Błonnik <b>0.60 g</b> 2.4%	<b>GDA</b> <b>4.01 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 460g (2 szklanki)
- Nektarynka - 230g
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Optukaną kaszę ugotuj w dwóch szklankach wody ze szczyptą soli, gotuj na małym ogniu, aby kasza się nie przypaliła.

**KROK 2:** Następnie gorącą kaszę przełóż do naczynia blendera, dodaj nektarynki oraz miód pszczeni i zmiksuj na gładką, jednolitą masę.

**KROK 3:** Na koniec powoli wlewaj mleko, nie przerywając miksowania. Rozlej do szklanek od razu, lub chwilę schłódź w lodówce.

\*Dobrze smakuje posypany szczyptą cynamonu i kurkumy.

Smacznego!

