



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl z grejpfrutem i siemieniem lnianym na ciepło



Koktajl z grejpfrutem i siemieniem lnianym na ciepło

★★★★★ (48)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

581 kcal / 1 porcję (501 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 115.96 kcal 5.8%	Białko 3.29 g 6.58%	Węglowod. 15.85 g 5.87%	Tłuszcze 5.37 g 7.67%	Błonnik 4.80 g 19.2%	GDA 5.8%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Grejpfrut czerwony - 520g (2 sztuki)
- Ananas, plastry w syropie - 180g (6 plasterów)
- Jabłko - 150g
- Jagody goji, suszone - 16g (2 łyżki stołowe)
- Spirulina - 6g (1/2 łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 120g (12 łyżek stołowych)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Siemię lniane gotuj około 10 minut w lekko ponad pół litra wody. Następnie oddziel ziarna od płynu. Powstanie kisiel.

KROK 2: Ananasa pokrój w plastry, wrzuć do blendera, dodaj jabłko i spirulinę.

KROK 3: Grejpfruta oczyść z błonek i dodaj. Wlej kisiel z siemienia lnianego. I dodaj listki bazylii. Zmiksuj.

KROK 4: Posyp jagodami goji, ja swoje zawsze przechowuję w szkle, udekoruj listkami mięty.

Smacznego!

