



## Koktajl jaglany z awokado i granatem

★★★★★ (16)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**393 kcal** / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                      |                                  |                     |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| <b>Kaloryczność</b><br>157.38 kcal<br>7.87% | <b>Białko</b><br>2.23 g<br>4.46% | <b>Węglowod.</b><br>15.01 g<br>5.56% | <b>Tłuszcze</b><br>10.33 g<br>14.76% | <b>Błonnik</b><br>1.05 g<br>4.2% | <b>GDA</b><br>7.87% |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------|

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 26g (¾ łyżki stołowej)
- Awokado - 70g
- Kurkuma - 2g
- Mleczko kokosowe - 115g (½ szklanki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Granat - 25g (¼ sztuki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wytuskaj ziarenka granatu i przetóż je do oddzielnej miseczki. Kaszę jaglaną ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu.

**KROK 2:** Do małego rondelka wlej mleko kokosowe, dodaj miód i podgrzewaj, ciągle delikatnie mieszając. Następnie dodaj ugotowaną wcześniej kaszę jaglaną i obrane awokado. Masę przelej do blendera kielichowego i dokładnie zmiksuj na gładki krem.

**KROK 3:** Zmiksowaną masę przetóż do wysokich szklanek, posyp ziarenkami granatu. Przyzdób listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

