



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

Kaloryczność 157.38 kcal 7.87%	Białko 2.23 g 4.46%	Węglowod. 15.01 g 5.56%	Tłuszcze 10.33 g 14.76%	Błonnik 1.05 g 4.2%	GDA 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 z 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!

