Gęste smoothie gryczane z orzechami

(5)

10 minut | 3 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

427 kcal / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
172.08 kcal	4.16 g	22.55 g	7.67 g	1.98 g	8.6 %
8.6%	8.32%	8.35%	10.96%	7.92%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Orzechy nerkowca - 80g
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kasza gryczana niepalona, sucha - 40g (¼ szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Banan - 280g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 40g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nasiona, płatki owsiane, niepaloną grykę i nerkowce zalej wieczorem wodą (ok 2 cm powyżej wysokości płatków) i zostaw na noc. Poprzedniego wieczora wyjmij wiśnie z zamrażarki.

KROK 2: Rano przepłucz namoczone składniki i zmiksuj za pomocą blendera kielichowego z bananem, mlekiem i miodem - bardzo dokładnie na gładką masę.

KROK 3: Zblendowaną masę przelej do wysokich szklanek. Rozmrożone wcześniej owoce podgrzewaj w rondelku do momentu aż puszczą sok i się lekko rozpadną, wylej je na wierzch.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję