



Koktajl jaglany z czereśniami i wiśniami

★★★★★(2)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

229 kcal / 1 porcję (299 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 76.51 kcal 3.83%	Białko 1.67 g 3.34%	Węglowod. 17.71 g 6.56%	Tłuszcze 0.48 g 0.69%	Błonnik 1.68 g 6.72%	GDA 3.83 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Czereśnia - 120g
- Wiśnia - 120g
- Pomarańcza - 240g
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 3g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz, a następnie ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu. Kasza powinna być jednak nieco rozgotowana.

KROK 2: Do miski blendera włóż umyte, wypestkowane czereśnie, wiśnie, obraną i usuniętą z białych błon pomarańczę, przyprawy oraz ostudzoną kaszę jaglaną. W razie potrzeby reguluj konsystencję koktajlu wodą mineralną niegazowaną.

KROK 3: Całość dokładnie zmiksuj na gładką masę. (W razie potrzeby możesz dosłodzić 1 łyżeczką płynnego miodu).

KROK 4: Koktajl przelej do wysokich szklanek, przed podaniem posyp pokruszonymi ziarnami surowego kakaowca.

Smacznego!

