



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Letni koktajl z czarną porzeczką i siemieniem lnianym



## Letni koktajl z czarną porzeczką i siemieniem lnianym

★★★★★ (5)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**259 kcal** / 1 porcję (290 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>89.34 kcal</b> 4.47%	Białko <b>2.48 g</b> 4.96%	Węglowod. <b>16.22 g</b> 6.01%	Tłuszcze <b>2.92 g</b> 4.17%	Błonnik <b>4.05 g</b> 16.2%	<b>GDA</b> <b>4.47 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Porzeczki czarne - 120g
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Woda mineralna niegazowana - 240g (szklanka)
- Banan - 140g
- Siemię lniane - 30g (3 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zalej płatki owsiane wrzącą wodą i odstaw na około 10-15 minut.

**KROK 2:** Czarną porzeczkę umyj, odsącz i rozdrabnij blenderem. Następnie przetrzyj ją przez drobne sito. Dodaj nieco wody do namoczonych płatków owsianych. Resztki skórek i pestek, które zostały na sitku, wyrzuć.

**KROK 3:** W blenderze zmiksuj płatki owsiane z wodą oraz obranego, pokrojonego w plastry banana. Dodaj przetarte porzeczki i wszystko dokładnie wymieszaj. Przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

