



Koktajl z komosą ryżową, bananem i orzechami

★★★★★ (5)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

433 kcal / 1 porcję (261 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 166.05 kcal 8.3%	Białko 5.17 g 10.34%	Węglowod. 19.99 g 7.4%	Tłuszcze 8.11 g 11.59%	Błonnik 2.80 g 11.2%	GDA 8.3%
-------------------------------------	----------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	--------------------

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (1/2 szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 140g
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Migdały - 30g (30 sztuk)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sicie o drobnych, małych oczkach. Następnie przełóż ją do garnka o grubym dnie, zalej dwukrotnie na ilość wody i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 15 minut. Kasza powinna całkowicie wchłonąć całą wodę.

KROK 2: Ostudzoną komosę oraz wszystkie pozostałe składniki umieść w misie blendera kielichowego (sprawdzi się także blender ręczny) zblenduj na gładką masę. Koktajl przelej do wysokich szklanek.

*Koktajl ozdób pokruszonymi i podprażonymi orzechami.

Smacznego!

