



Komosowe smoothie śniadaniowe

★★★★★ (15)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

250 kcal / 1 porcję (314 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 79.59 kcal 3.98%	Białko 1.70 g 3.4%	Węglowod. 15.12 g 5.6%	Tłuszcze 1.90 g 2.71%	Błonnik 1.53 g 6.12%	GDA 3.98 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Banan - 140g
- Marchew - 20g
- Ananas świeży - 180g
- Quinoa - komosa ryżowa - 36g (¼ szklanki)
- Cynamon mielony - 1g (¼ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- imbir suszony - 1g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Wiórki kokosowe - 3g (½ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)
- Rodzynki, suszone - 7.5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sicie pod bieżącą wodą. Następnie zalej ją dwukrotnie większą ilości zimnej wody i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut. Ostudź.

KROK 2: Umieść zamrożonego, obranego banana, obraną, startą na grubych oczkach marchewkę, obranego i pokrojonego na kawałki świeżego ananasa, przyprawy oraz mleko migdałowe w misie blendera kielichowego. Całość zmiksuj na gładką masę.

KROK 3: Przelej smoothie do wysokich szklanek. Wierzch koktajlu posyp rodzynkami, płatkami kokosowymi i posiekanymi orzechami włoskimi.

Smacznego!

