



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zielone, gryczane smoothie z avocado



Zielone, gryczane smoothie z avocado

★★★★★ (9)

15 minut +

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

603 kcal / 1 porcję (420 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|
| Kaloryczność 143.65 kcal 7.18% | Białko 4.50 g 9% | Węglowod. 22.88 g 8.47% | Tłuszcze 4.53 g 6.47% | Błonnik 3.18 g 12.72% | GDA 7.18% |
|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|

Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 150g (2/3 szklanki)
- Banan - 240g
- Awokado - 140g
- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną zalej letnią wodą i odstaw do namoczenia na całą noc. Następnego dnia przenieś kaszę do sита i wypłucz ją pod bieżącą wodą. Następnie, przełóż do rondelka i ugotuj na sypkko 15 minut od zagotowania na wolnym ogniu. Wystudź.

KROK 2: Do wysokiego naczynia przełóż ugotowaną kaszę gryczaną, jarmuż, banana, obrane avocado, nasiona chia i syrop klonowy, dodaj mleko. Całość dokładnie zblenduj na gładką masę, do momentu, aż kasza gryczana idealnie się zblenduje, a smoothie będzie kremowe i delikatne.

KROK 3: Rozlej koktajl do wysokich szklanek. Górę udekoruj obraną marakują i nasionami chia.

Smacznego!

