



## Zdrowy shake a'la Nutella

★★★★★ (9)

25 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**245 kcal** / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>103.80 kcal</b> 5.19%	Białko <b>3.07 g</b> 6.14%	Węglowod. <b>18.72 g</b> 6.93%	Tłuszcze <b>2.29 g</b> 3.27%	Błonnik <b>1.15 g</b> 4.6%	<b>GDA</b> <b>5.19 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Banan - 360g
- Kakao 16%, proszek - 10g (łyżka stołowa)
- Masło z prażonych orzechów laskowych - 16g (łyżka stołowa)
- Daktyle, suszone - 30g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banany obierz, włóż do plastikowego pojemnika i wstaw do zamrażalnika na minimum 1 godzinę. Dakle zalej wrzątkiem i odstaw na 15 minut.

**KROK 2:** Upřednio uprażoną kaszę jaglaną ugotuj w dwukrotnie większej ilości wody według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu. Ostudź.

**KROK 3:** Do miski blendera przełóż wszystkie składniki i zmiksuj do uzyskania odpowiedniej, kremowej konsystencji. W razie potrzeby, możesz dodać trochę wody.

**KROK 4:** Przelej koktajl do wysokich szklanek. Wierzch udekoruj przesianym kakao lub posiekanymi orzechami laskowymi.

Smacznego!

