



Orkiszowe smoothie a'la Pina colada

★★★★★ (4)

🕒 20 minut

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (261 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 96.61 kcal 4.83%	🥩 Białko 1.81 g 3.62%	🍞 Węglowod. 16.16 g 5.99%	🌿 Tłuszcze 2.61 g 3.73%	🌾 Błonnik 1.50 g 6%	GDA 4.83 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Kasza orkiszowa - 55g
- Ananas świeży - 100g
- Banan - 120g
- Mleko kokosowe - 480g (2 szklanki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj do miękkości kaszę orkiszową. Obierz i pokrój w kostkę ananasa.

KROK 2. Do kielicha blendera wrzuć kaszę, ananasa, banana, wlej mleko kokosowe i miód, aromat waniliowy.

KROK 3. Blenduj do uzyskania gładkiej, kremowej masy. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, dodaj trochę wody.

Smacznego!

