



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jagodowy koktajl z nasionami chia i kaszą jaglaną



Jagodowy koktajl z nasionami chia i kaszą jaglaną

★★★★★ (3)

25 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

336 kcal / 1 porcję (225 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność 149.61 kcal 7.48% | Białko 5.27 g 10.54% | Węglowod. 18.38 g 6.81% | Tłuszcze 5.94 g 8.49% | Błonnik 2.59 g 10.36% | GDA 7.48% |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 400g (16 łyżek stołowych)
- Jagody - 100g (2/3 szklanki)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Płatki kokosa - 30g (3 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną.

KROK 2. W kielichu blendera umieść kaszę, jogurt, jagody, miód i nasiona chia.

KROK 3. Blenduj składniki do momentu uzyskania gładkiej masy, rozlej do szklanek, udekoruj płatkami kokosa.

Smacznego!

