



## 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 <b>149.61 kcal</b> 7.48%	Białko <b>5.27 g</b> 10.54%	Węglowod. <b>18.38 g</b> 6.81%	Tłuszcze <b>5.94 g</b> 8.49%	Błonnik <b>2.59 g</b> 10.36%	<b>GDA</b> <b>7.48%</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 400g (16 łyżek stołowych)
- Jagody - 100g (2/3 szklanki)
- Miód pszczeleli - 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!

