



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 <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!

