



Gęste smoothie gryczane z orzechami

★★★★★ (5)

10 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

427 kcal / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 172.08 kcal 8.6%	Białko 4.16 g 8.32%	Węglowod. 22.55 g 8.35%	Tłuszcze 7.67 g 10.96%	Błonnik 1.98 g 7.92%	GDA 8.6%
--	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

Składniki

- Orzechy nerkowca - 80g
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kasza gryczana niepalona, sucha - 40g (¼ szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Banan - 280g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 40g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nasiona, płatki owsiane, niepaloną grykę i nerkowce zalej wieczorem wodą (ok 2 cm powyżej wysokości płatków) i zostaw na noc. Poprzedniego wieczora wyjmij wiśnie z zamrażarki.

KROK 2: Rano przepłucz namoczone składniki i z miksuj za pomocą blendera kielichowego z bananem, mlekiem i miodem - bardzo dokładnie na gładką masę.

KROK 3: Zblendowaną masę przelej do wysokich szklanek. Rozmrożone wcześniej owoce podgrzewaj w rondelku do momentu aż puszczą soki i się lekko rozpadną, wylej je na wierzch.

Smacznego!

