



Koktajl malinowy z quinoa i masłem orzechowym

★★★★★ (9)

25 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (93 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 178.09 kcal 8.9%	Białko 8.18 g 16.36%	Węglowod. 19.74 g 7.31%	Tłuszcze 8.18 g 11.69%	Błonnik 4.75 g 19%	GDA 8.9%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	---------------------------



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Maliny, mrożone - 130g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową wysyp na sitko, opłucz, a następnie ugotuj postępując według przepisu załączonego na opakowaniu.

KROK 2: Do blendera kielichowego dodaj maliny, polej je lekko wrzątkiem (by nie spalić blendera) i zmiksuj. Następnie, dalej miksując, dodawaj po łyżce masło orzechowe i jogurt. Na koniec dodaj ugotowaną komosę, cynamon i gałkę muszkatołową.

KROK 3: Wymieszaj miksując do połączenia się wszystkich składników. Gotowy koktajl przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

