



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl malinowy z quinoa i masłem orzechowym



## 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<br><b>178.09 kcal</b><br>8.9% | Białko<br><b>8.18 g</b><br>16.36% | Węglowod.<br><b>19.74 g</b><br>7.31% | Tłuszcze<br><b>8.18 g</b><br>11.69% | Błonnik<br><b>4.75 g</b><br>19% | <b>GDA</b><br><b>8.9%</b> |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|

### 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, optucz, 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!

