



Koktajl z komosą ryżową, bananem i orzechami

★★★★★ (5)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

433 kcal / 1 porcję (261 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

166.05 kcal

8.3%



Białko

5.17 g

10.34%



Węglowod.

19.99 g

7.4%



Tłuszcze

8.11 g

11.59%



Błonnik

2.80 g

11.2%

GDA

8.3%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 140g
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Migdały - 30g (30 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sicie o drobnych, małych oczkach. Następnie przełóż ją do garnka o grubym dnie, zalej dwukrotnie ilością wody i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 15 minut. Kasza powinna całkowicie wchłonąć całą wodę.

KROK 2: Ostudzoną komosę oraz wszystkie pozostałe składniki umieść w misie blendera kielichowego (sprawdzi się także blender ręczny) zblenduj na gładką masę. Koktajl przelej do wysokich szklanek.

*Koktajl ozdób pokruszonymi i podprażonymi orzechami.

Smacznego!

