



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Rozgrzewające smoothie jaglane z jabłkiem



## Rozgrzewające smoothie jaglane z jabłkiem

★★★★★ (9)

🕒 25 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**269 kcal** / 1 porcję (308 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 87.42 kcal 4.37%	🥩 Białko 2.12 g 4.24%	📦 Węglowod. 15.56 g 5.76%	👤 Tłuszcze 2.47 g 3.53%	🌾 Błonnik 1.83 g 7.32%	<b>GDA</b> <b>4.37%</b>
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Jabłko - 300g
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 30g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Imbir korzeń - 3g

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Uprzednio podprażoną w rondelku kaszę jaglaną ugotuj według przepisu producenta z zamieszczonego na opakowaniu produktu.

**KROK 2:** Jabłka umyj, obierz, wydrąż gniazda nasienne i pokrój na ósemki. Podsmaż je na maśle z dodatkiem miodu, cynamonu i startego imbiru, aż zaczną się rozpadać. Następnie zalej je mlekiem i podgrzej, ale nie zagotuj całości

**KROK 3:** Mleko z jabłkami przełóż do miski blendera i zmiksuj wraz z ugotowaną kaszą jaglaną, aż do uzyskania gładkiego koktajlu.

\*Na koniec możecie posypać startymi orzechami.

Smacznego!

