Komosowe smoothie śniadaniowe

(15)

30 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

250 kcal / 1 porcję (314 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
79.59 kcal	**1.70** g	**15.12** g	**1.90** g	**1.53** g	**3.98** %
3.98%	3.4%	5.6%	2.71%	6.12%	

Składniki

- Banan - 140g
- Marchew - 20g
- Ananas świeży - 180g
- Quinoa - komosa ryżowa - 36g (¼ szklanki)
- Cynamon mielony - 1g (¼ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- imbir suszony - 1g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Wiórki kokosowe - 3g (½ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)
- Rodzynki, suszone - 7.5g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sicie pod bieżącą wodą. Następnie zalej ją dwukrotnie większą ilości zimnej wody i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut. Ostudź.

KROK 2: Umieść zamrożonego, obranego banana, obraną, startą na grubych oczkach marchewkę, obranego i pokrojonego na kawałki świeżego ananasa, przyprawy oraz mleko migdałowe w misie blendera kielichowego. Całość zmiksuj na gładką masę.

KROK 3: Przelej smoothie do wysokich szklanek. Wierzch koktajlu posyp rodzynkami, płatkami kokosowymi i posiekanymi orzechami włoskimi.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję