



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zielone, gryczane smoothie z avocado



## Zielone, gryczane smoothie z avocado

★★★★★ (9)

🕒 15 minut +

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**603 kcal** / 1 porcję (420 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>143.65 kcal</b> 7.18%	🥩 Białko <b>4.50 g</b> 9%	🍞 Węglowod. <b>22.88 g</b> 8.47%	🌿 Tłuszcze <b>4.53 g</b> 6.47%	🌾 Błonnik <b>3.18 g</b> 12.72%	<b>GDA</b> <b>7.18 %</b>
---	---------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 150g (2/3 szklanki)
- Banan - 240g
- Awokado - 140g
- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę gryczaną zalej letnią wodą i odstaw do namoczenia na całą noc. Następnego dnia przenieś kaszę ka sito i wypłucz ją pod bieżącą wodą. Następnie, przełóż do rondelka i ugotuj na sypek 15 minut od zagotowania na wolnym ogniu. Wystudź.

**KROK 2:** Do wysokiego naczynia przełóż ugotowaną kaszę gryczaną, jarmuż, banana, obrane avocado, nasiona chia i syrop klonowy, dodaj mleko. Całość dokładnie zblenduj na gładką masę, do momentu, aż kasza gryczana idealnie się zblenduje, a smoothie będzie kremowe i delikatne.

**KROK 3:** Rozlej koktajl do wysokich szklanek. Górę udekoruj obraną marakują i nasionami chia.

Smacznego!

