



## Zielone, gryczane smoothie z avocado

★★★★★ (9)

15 minut +

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**603 kcal** / 1 porcję (420 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 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 do 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!

