



## Orkiszowe smoothie a'la Pina colada

★★★★★ (4)

20 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**252 kcal** / 1 porcję (261 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 96.61 kcal 4.83%	<b>Białko</b> 1.81 g 3.62%	<b>Węglowod.</b> 16.16 g 5.99%	<b>Tłuszcze</b> 2.61 g 3.73%	<b>Błonnik</b> 1.50 g 6%	<b>GDA</b> 4.83%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	---------------------



### Składniki

- Kasza orkiszowa - 55g
- Ananas świeży - 100g
- Banan - 120g
- Mleko kokosowe - 480g (2 szklanki)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj do miękkości kaszę orkiszową. Obierz i pokrój w kostkę ananasa.

**KROK 2.** Do kielicha blendera wrzuć kaszę, ananasa, banana, wlej mleko kokosowe i miód, aromat waniliowy.

**KROK 3.** Blenduj do uzyskania gładkiej, kremowej masy. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, dodaj trochę wody.

Smacznego!

