

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Koktajl jaglany z czereśniami i wiśniami](#)

Koktajl jaglany z czereśniami i wiśniami

★★★★★ (2)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

229 kcal / 1 porcję (299 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
76.51 kcal	1.67 g	17.71 g	0.48 g	1.68 g	3.83 %
3.83%	3.34%	6.56%	0.69%	6.72%	



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Czereśnię - 120g
- Wiśnię - 120g
- Pomarańcza - 240g
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 3g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz, a następnie ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu. Kasza powinna być jednak nieco rozgotowana.

KROK 2: Do misy blendera włóż umyte, wypestkowane czereśnie, wiśnie, obraną i usuniętą z białych błon pomarańczę, przyprawy oraz ostudzoną kaszę jaglaną. W razie potrzeby reguluj konsystencję koktajlu wodą mineralną niegazowaną.

KROK 3: Całość dokładnie zmiksuj na gładką masę. (W razie potrzeby możesz dodać 1 łyżeczką płynnego miodu).

KROK 4: Koktajl przelej do wysokich szklanek, przed podaniem posyp pokruszonymi ziarnami surowego kakaowca.

Smacznego!

