



Jagodowy koktajl z nasionami chia i kaszą jaglaną

★★★★★ (3)

25 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

336 kcal / 1 porcję (225 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność
149.61 kcal
7.48% Białko
5.27 g
10.54% Węglowod.
18.38 g
6.81% Tłuszcze
5.94 g
8.49% Błonnik
2.59 g
10.36%**GDA**
7.48 %

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 400g (16 łyżek stołowych)
- Jagody - 100g (2/3 szklanki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Płatki kokosa - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną.**KROK 2.** W kielichu blendera umieść kaszę, jogurt, jagody, miód i nasiona chia.**KROK 3.** Blenduj składniki do momentu uzyskania gładkiej masy, rozlej do szklanek, udekoruj płatkami kokosa.

Smacznego!

