



Jaglany koktajl dla sportowców

★★★★★(6)

🕒 25 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

311 kcal / 1 porcję (387 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 80.25 kcal 4.01%	🥩 Białko 2.93 g 5.86%	🍞 Węglowod. 14.26 g 5.28%	🌿 Tłuszcze 1.47 g 2.1%	🌾 Błonnik 0.60 g 2.4%	GDA 4.01 %
--	------------------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 460g (2 szklanki)
- Nektarynka - 230g
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oplukaną kaszę ugotuj w dwóch szklankach wody ze szczyptą soli, gotuj na małym ogniu, aby kasza się nie przypaliła.

KROK 2: Następnie gorącą kaszę przełóż do naczynia blendera, dodaj nektarynki oraz miód pszczeleli i zmiksuj na gładką, jednolitą masę.

KROK 3: Na koniec powoli wlewaj mleko, nie przerywając miksowania. Rozlej do szklanek od razu, lub chwilę schłódź w lodówce.

*Dobrze smakuje posypany szczyptą cynamonu i kurkumy.

Smacznego!

