



Letni koktajl z czarną porzeczką i siemieniem lnianym

★★★★★ (5)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

259 kcal / 1 porcję (290 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 89.34 kcal 4.47%	Białko 2.48 g 4.96%	Węglowod. 16.22 g 6.01%	Tłuszcze 2.92 g 4.17%	Błonnik 4.05 g 16.2%	GDA 4.47 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Porzeczeki czarne - 120g
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Woda mineralna niegazowana - 240g (szklanka)
- Banan - 140g
- Siemię lniane - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zalej płatki owsiane wrzącą wodą i odstaw na około 10-15 minut.

KROK 2: Czarną porzeczkę umyj, odsącz i rozdrabnij blenderem. Następnie przetrzyj ją przez drobne sito. Dodaj nieco wody do namoczonych płatków owsianych. Resztki skórek i pestek, które zostały na sitku, wyrzuć.

KROK 3: W blenderze zmiksuj płatki owsiane z wodą oraz obranego, pokrojonego w plastry banana. Dodaj przetarte porzeczki i wszystko dokładnie wymieszaj. Przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

