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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Porzeczki 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję