Rozgrzewające smoothie jaglane z jabłkiem

★★★★★½ (9)

25 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

269 kcal / 1 porcję (308 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
87.42 kcal	**2.12** g	**15.56** g	**2.47** g	**1.83** g	**4.37** %
4.37%	4.24%	5.76%	3.53%	7.32%	

Składniki

- Jabłko - 300g
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 30g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Imbir korzeń - 3g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprzednio podprażoną w rondelku kaszę jaglaną ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 2: Jabłka umyj, obierz, wydrąż gniazda nasienne i pokrój na ósemki. Podsmaż je na maśle z dodatkiem miodu, cynamonu i startego imbiru, aż zaczną się rozpadać. Następnie zalej je mlekiem i podgrzej, ale nie zagotuj całości

KROK 3: Mleko z jabłkami przełóż do misy blendera i zmiksuj wraz z ugotowaną kaszą jaglaną, aż do uzyskania gładkiego koktajlu.

*Na koniec możecie posypać startymi orzechami.

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