

Koktajl z kaszą jaglaną



KOPER



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kasza jaglana	3 łyżki
nasiona chia	1 łyżka
woda	1/2 szklanki
mango	1 sztuka
mleko kokosowe	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Nasiona chia zalewamy wodą, mieszamy i odstawiamy na kilka godzin do lodówki.
- KROK 2 Do naczynia w którym będziemy miksować koktajl, wkładamy ugotowaną i ostudzoną kaszę jaglaną.
- I kaszę jaglaną i nasiona chia najlepiej przygotować dzień wcześniej.
- KROK 3 Dolewamy mleko kokosowe i dokładamy obrane i pokrojone w kostkę mango. Całość miksujemy blenderem do uzyskania jednolitej, gładkiej konsystencji.
- KROK 4 Do zmiksowanego koktajlu dodajemy nasiona chia i mieszamy łyżką. Podajemy po schłodzeniu.