



Śniadaniowy koktajl śliwkowy

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

kasza gryczana niepalona - 1/2
szklanka

woda - 150 ml

śliwki bez pestek - 1 szklanka

miód (opcjonalnie) - 1 łyżeczka

nasiona chia lub zmielone siemie

lniane - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy ->
zielonekoktajle.pl/ksiazki

Sposób przygotowania:

KROK 1: Odcedź namoczoną wcześniej kaszę gryczaną i zmiksuj z pozostałymi składnikami. W razie potrzeby dosłódź miodem. W okresie zimowym możesz użyć suszonych śliwek.