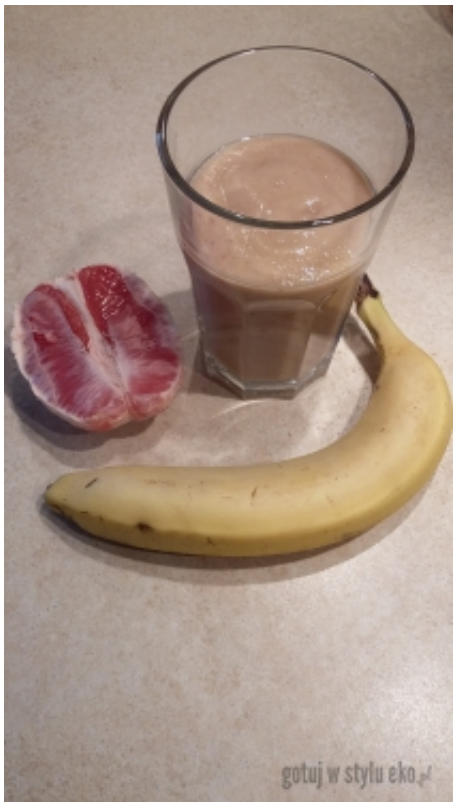

Grejpfrutowo bananowy koktaj jaglany.

monamari

Polecane na: **desery, napoje, śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- grejpfrut czerwony - 1/2 szt.
- banany - 2 szt.
- kasza jaglana ugotowana - 1 szklanka
- daktyle - 6 szt.
- woda - 1 i 1/2 szklanka

Dodatkowe info:

Takie koktajle z różnych owoców, kaszy jaglanej lub ryżu przygotowuję codziennie rano. Są one smacznym, pełnowartościowym śniadaniem no i nie idą w biodra :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Daktyle zalać szklanką gorącej wody i pozostawić na noc.

KROK 2: Do malaksera włożyć obrane banany, połowę czerwonego grejpfruta, kaszę jaglaną, namoczone daktyle i 1,5 szklanki wody.

KROK 3: Wszystkie składniki miksujemy do uzyskania jedwabistej konsystencji. Smaczny i zdrowy koktajl gotowy do spożycia :)