



Gryczany koktajl cytrusowy

 monamari

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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

kasza gryczana niepalona (biała) - ugotowana - 1 szklanka
pomarańcza - 2 szt.
grejpfrut czerwony - 1 szt.

kefir - 1 szklanka
miód - 2 łyżka
woda - 1 i 1/2 szklanka

Dodatkowe info:

Swoje codzienne koktajle śniadaniowe przygotowuję z różnych zbóż i kasz bezglutenowych.
Kasza gryczana palona ma zbyt intensywny gryczany smak, który jest w ogóle niewyczuwalny w kaszy gryczanej niepalonej białej.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pomarańcze i grejpfruta umyć, sparzyć wrzątkiem i obrać. Podzielić na kawałki.

KROK 2: Do blendera wrzucamy przygotowane cytrusy i kaszę gryczaną białą. Dodajemy miód, kefir i wodę. Miksujemy wszystkie składniki na gładki, jedwabisty koktajl.