


## Gryczany koktajl pietruszkowo-bananowy

 monamari


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

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

kasza gryczana niepalona (biała) - ugotowana - 1 szklanka  
natka pietruszki - 1/4 pęk  
banan - 2 szt.  
daktyle - 6 szt.

siemie lniane - 2 łyżka  
kefir - 200 ml  
woda - 1 szklanka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wieczorem przygotować 2 szklanki - do jednej włożyć daktyle i zalać gorącą wodą, do drugiej wsypać siemię lniane i zalać wrzącą wodą. Pozostawić na noc.

**KROK 2:** Rano do blendera włożyć kaszę gryczaną białą, obrane banany, umytą i osuszoną natkę pietruszki, namoczone daktyle, dolać kefir i wodę. Wszystko miksować kilka minut. Pod koniec miksowania dolać namoczone siemię lniane. Przeleć do szklanek.  
Smacznego :)