Jabłkowa gryczanka

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- kasza gryczana niepalona - 1/2 szklanka
- jabłko - 2 szt.
- gruszka - 1 szt.
- orzechy (ulubione) - 1 garść
- mleko ryżowe waniliowe - 1 szklanka
- wiórki kokosowe - 2 łyżka
- rodzynki - 2 łyżka
- cynamon - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszego programu motywacyjnego, w którym motywujemy do codziennego lub częstego picia zdrowych koktajli, przesyłamy odpowiednie, sezonowe, codziennie inne przepisy! Chcesz dołączyć? Zapraszamy -> zielonekoktajle.pl/miksuje

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną opłucz i namocz wcześniej, następnie odcedź. Z jabłek i gruszki usuń gniazda nasienne, możesz też obrać owoce ze skórki. Zmiksuj wszystkie składniki. Warto pozostawić w koktajlu kawałki do gryzienia.