




Kisiel na wiosenne dni

 Zielone Koktajle

Polecane na: [desery](#)

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

kaki - 2 szt.
mango - 1 szt.

cynamon - 1/2 łyżeczka
kisiel z siemienia Inianego - 1
szklanka

Dodatkowe info:

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

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jak zrobić kisiel z siemienia Inianego? Ugotuj 6 łyżek ziaren siemienia Inianego w około pół litra wody. Gdy zgęstnieje - odcedź.

KROK 2: Kaki umyj i obierz, mango przekrój na pół wzdłuż pestki, natnij w szachownicę, wywiń miąższ i odkrój, lub wydrąż łyżką. Dodaj pozostałe składniki i zmiksuj do jednolitej konsystencji.