



## Kissiel z siemienia lnianego na piękne włosy i paznokcie

 ChilliBite.pl

Polecane na: [desery](#), [lunchbox](#), [napoje](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

siemię lniane (len złoty) - 20 g      świeże owoce - 150-200 g  
woda - 200 ml

### Dodatkowe info:

Kissiel można zabrać w słoiku do pracy lub do szkoły na drugie śniadanie.  
Warto dodać do niego słodkie owoce, dzięki czemu nie będzie trzeba całości dosładzać.  
Najciekawsze smaki to:

- brzoskwinia
- 2 morele
- 4 słodkie śliwki
- plaster świeżego arbuza
- 1/2 banana
- pół szklanki musu z pigwy
- duża obrana gruszka
- pół szklanki porzeczek, jagód lub borówek + łyżeczka miodu
- pół szklanki malin + łyżeczka syropu z agawy
- pół szklanki czarnej porzeczki + 1/2 banana

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Siemię lniane gotuj w wodzie ok. 3 minuty.

**KROK 2:** Zmiksuj ugotowany kissiel w blenderze, malakserze lub Thermomix i odstaw na 10 minut do przestudzenia.

**KROK 3:** Dodaj umyte, pozbawione pestek owoce i ponownie lekko zmiksuj. Podawaj od razu. Na zdrowie!