




## Koktajl bananowo, pomarańczowo jaglany

 monamari

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

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

banany - 2 szt.  
pomarańcza - 1 szt.  
kasza jaglana ugotowana - 1  
szklanka

jogurt - 1/2 szklanka  
daktyle - 6 szt.  
woda - 1 i 1/2 szklanka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wieczorem namoczyć daktyle w szklance gorącej wody. Pozostawić na noc.

**KROK 2:** Banany i pomarańczę umyć, obrać.

**KROK 3:** Banany, pomarańczę, ugotowaną kaszę jaglaną, jogurt, namoczone daktyle i wodę (w tym woda z moczenia daktyli) włożyć do blendera kielichowego i miksować kilka minut. Nalać do szklanek i śniadaniowy koktajl gotowy, smacznego :)