




Koktajl malinowo jaglany z jabłkiem


 monamari

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

maliny - 20 dag
kasza jaglana ugotowana - 1
szklanka
Jabłko - 1 szt.

woda mineralna - 1-2 szklanka
daktyle suszone - 4 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wieczorem wkładamy do szklanki 4 daktyle, zalewamy gorącą wodą i moczymy przez noc.

KROK 2: Jabłko myjemy, wycinamy gniazdo nasienne, kroimy na kawałki.

KROK 3: Do blendera kielichowego wkładamy pokrojone jabłko, kaszę jaglaną, maliny, 1-2 szklanki wody mineralnej i namoczone przez noc daktyle.

KROK 4: Miksujemy przez kilka minut do uzyskania jedwabistej konsystencji. No i mamy pożywny, zdrowy koktajl na śniadanie. Smacznego :)