



Morelowe drugie śniadanie

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

ugotowana kasza jaglana - 1/2
szklanka

suszone morele - 1/2 szklanka
migdały - 1 garść

pomarańcza - 1 szt.

mleko ryżowe - 1 szklanka

miód (opcjonalnie) - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

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

Sposób przygotowania:

KROK 1: Namocz migdały na co najmniej godzinę przed miksowaniem. Możesz też namoczyć morele. Odcedź namoczone migdały. Zmiksuj je z kaszą, pomarańczą, morelami i mlekiem. W razie potrzeby dosłódź miodem.