Pomarańczowy przysmak

fit_runner

Polecane na: **desery, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- pomarańcze - 2 szt.
- nasiona chia - 2 łyżka
- amarantus ekspandowany - 8 łyżka
- płatki kukurydziane bio - 10 łyżka
- ekspandowane ziarno gryki (bez dodatku cukru) - 8 łyżka

Dodatkowe info:

Przysmak pomarańczowy jest odżywczy, orzeźwiający, pełen witamin i sycący. Nadaje się zarówno jako przekąska, jak i drugie śniadanie. :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pomarańcze obrać, rozdzielić na kawałki i zblendować. Do gęstego już soku pomarańczowego dodać chia, wymieszać i zostawić na kilka minut, żeby nasionka jeszcze spęczniały (i jeszcze bardziej zagęściły sok) .

KROK 2: Do miseczki wsypać amarantus, potem trochę musu-soku pomarańczowego, na to płatki kukurydziane, na to znowy sok i na koniec posypać gryką (lub dodać inne ulubione płatki wg własnego upodobania). ;)