





## Śniadanie mistrzów bez cukru

 biogol

Polecane na: [śniadanie](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

### Składniki:

jaglanka: -

kasza jaglana (ok. 100) - 1/2  
szklanka

białko ryżowe - 2 łyżka

daktyle suszone (ok. 30) - 4 szt.

len złoty - 1 łyżka

woda do gotowania - 1 i 1/2  
szklanka

kurkuma z pieprzem - szczypta

sól himalajska - szczypta

napój owsiany bezglutenowy - 1 - 2  
szklanka

banan - 2 szt.

dodatki: -

dżem lub mus owocowy bez cukru  
- 2 łyżka

orzechy np. brazylijskie - 2 łyżka

želki owocowe bez cukru - 2 łyżka

jagody goji - 2 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do kaszy jaglanej dosypujemy len i wrzucamy daktyle, wszystko płuczemy, odcedzamy i zalewamy wodą. Gotujemy pod przykryciem na najmniejszym ogniu ok. 20 min.

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę blendujemy z bananami, białkiem ryżowym, napojem roślinnym, szczyptą kurkumy i soli.

**KROK 3:** Przelewamy do salatek i dodajemy: orzechy (można je rozdrobnić), mus owocowy, suszone owoce lub želki owocowe bez cukru.