




Śniadaniowy kiwi koktajl z Quinoa

 monamari

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

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

kiwi - 5 szt.

quinoa ugotowana - 1 szklanka

daktyle - 6 szt.

miód - 1 łyżka

jogurt naturalny - 1 filiżanka

woda - 1 i 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Daktyle zalać wrzątkiem i zostawić na noc.

KROK 2: Kiwi obrać ze skórki i każde przekroić na pół.

KROK 3: Do malaksera wrzucamy przygotowane kiwi, ugotowaną quinoa, daktyle, miód, jogurt i wlewamy wodę.

KROK 4: Wszystkie składniki miksujemy kilka minut i śniadanie - zdrowe i energetyczne - przygotowane.
SMACZNEGO :)