Surowa gryczanka z jagodami acai i figami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kasza gryczana niepalona - 100 g
- mleko migdałowe (najlepiej domowe) - 1 szklanka
- mąka kokosowa - 1 łyżka
- jagody acai - 1 łyżeczka
- kakao sproszkowane (nieodtłuszczone) - 1 łyżeczka
- jagody świeże - 1 garść
- figi suszone - kilka
- banan - 1 szt.

Dodatkowe info:

Tak- to prawda, że z surowej kaszy gryczanej można wyczarować cuda, np. pyszne śniadanie!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną namoczyć w wodzie przez kilka godzin (najlepiej całą noc).

KROK 2: Następnie kaszę przepłukać, zalać mlekiem i zblendować z bananem, mąką kokosową, jagodami acai i kakao.

KROK 3: Gryczankę przełożyć do miseczki i ozdobić świeżymi jagodami oraz plasterkami suszonych fig.