

BEZGLUTENOWE SMOOTHIE Z INKĄ



Czas przygotowania: 5 do 10min.

Danie dla: 1 osób

Stopień trudności: 1/10

Składniki:

- kawa - 2 łyżeczki
- mleko - 200 ml
- pomarańcza - pół
- jabłko - pół
- kasza - 2 łyżki
- cynamon - szczypta
- miód - 1 łyżeczka

Opis przygotowania:

Mleko zagotuj. Następnie zalej nim dwie łyżeczki kawy Inki Bezglutenowej. Odstaw do ostygnięcia. Do misy blendera wrzuć obraną i pozbawioną gniazda nasiennego połówkę jabłka oraz wyciśnij sok z połowy pomarańczy. Dodaj dwie łyżki ugotowanej kaszy jaglanej i zblenduj wszystko do uzyskania jednolitej konsystencji. Tak przygotowaną masę zalej ostudzoną Inką Bezglutenową. Dodaj szczyptę cynamonu i łyżeczkę miodu. Całość ponownie zblenduj. Twoje delikatne piankowe smoothie gotowe.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!