# 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 pozbawiona 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!**