Bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (bez glutenu)

Mamy teraz sezon na wiele pysznych owoców. Pojawiły się również nasze ulubione borówki oraz maliny. Warto sięgać po te pyszne dary natury, gdyż zawierają moc witamin, antyoksydantów, błonnika. Dziś przedstawiamy nowy przepis na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy z dodatkiem kaszy jaglanej, dzięki której napój jest bardziej sycący. Idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub podwieczorek. Wypróbujcie go.

Składniki na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (ok. 4 porcje):

- 1szklanka ugotowanej kaszy jaglanej BIO (1/3 szkl. suchej kaszy ugotowanej w szklance wody)
- 1szkl. dowolnego „mleka" roślinnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 szklanki malin
- 2 1/2 szklanki borówek
- 2-3 łyżki erytrytolu

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną, „mleko" roślinne, erytrytol i cukier waniliowy miksujemy w blenderze tak długo, aż nie będzie grudek. Następnie dodajemy maliny oraz borówki, blendujemy wszystko razem. Przelewamy do szklanek i gotowe. Smacznego !

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!