Koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia (bez mleka, cukru, glutenu)

Mamy marzec. W powietrzu czuć już wiosnę zbliżającą się do nas wielkimi krokami. Coraz bardziej tęsknimy za ciepłymi miesiącami, w których można do woli najadać się owocami sezonowymi. W takich chwilach można sięgnąć do zamrażarki po ulubione owoce i zrobić z nich pyszny koktajl. Znamy osoby, które na śniadanie robią koktajl z płatkami owsianymi. Jest on bardzo sycący i energetyczny. Do takiego koktajlu warto dodać niestandardowy składnik – nasiona chia. Można je kupić w sklepach ze zdrową żywnością, ale nie tylko. Szałwia hiszpańska (chia) zyskuje coraz większą popularność, ale nie jest to sława niezasłużona. Nasiona chia to wprost skarbnica składników odżywczych. Są one niezwykle bogate w kwasy omega-3, wapń, żelazo, magnez oraz w inne witaminy i minerały. Sami widzicie, że nasz koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia to wspaniała propozycja na smaczne, zdrowe, sycące i dodające energii zimowe śniadanie!

Składniki (na 3-4 osoby):

- 2 szklanki owoców mrożonych (my użyliśmy wiśni)
- 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych (ugotowanych lub namoczonych)
- 1 łyżka szałwii hiszpańskiej (nasion chia)
- 1 jabłko
- miód do smaku (syrop daktylowy, ksylitol lub inny zamiennik cukru)

Przygotowanie koktajlu:

Owoce mrożone rozmrozić, choćby częściowo. Do blendera wrzucić

owoce, płatki, miód, nasiona chia i zmiksować. Gotowy napój podawać na przykład na śniadanie.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl jaglany
- Koktajl owocowy z jarmużem
- Napój kokosowy

Koktajl jaglany (bez mleka, soi)

Kasza jaglana jest niesamowicie uniwersalna. Można na przykład zrobić z niego koktajl jaglany wzbogacając zwykły koktajl owocowy, dzięki czemu będzie jeszcze bardziej zdrowy i sycący. Oprócz składników odżywczych występujących w owocach, które do niego dodamy (u nas banany i pomarańcze), znajdą się także liczne witaminy i mikroelementy znajdujące się w kaszy jaglanej. Warto też dodać, że ma ona właściwości odkwaszające. Dodawanie prosa do koktajli owocowych to też doskonały sposób na to, żeby przekonać dzieci do spożywania tej zdrowej kaszy lub też im ją „przemycić”. Naturalna słodycz banana połączona z mlekiem roślinnym, przełamana sokiem z pomarańczy stanowi

idealny pomysł na drugie śniadanie lub podwieczorek!

Składniki (na 1 porcję):

- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego lub migdałowego)
- 1 banan
- sok z połowy lub całej pomarańczy
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

- Kasza jaglana

Jak ugotować kaszę jaglaną dowiesz się tutaj.

Przygotowanie koktajlu jaglanego:

Zmiksować wszystkie składniki, przelać koktajl do szklanki. Smacznego!



Koktajl jaglany