

Czekoladowy koktajl z kaszą gryczaną



Składniki

1/2 szklanki kaszy
gryczanej niepalonej
1 szklanka mleka
sojowego czekoladowego
1 banan

Opis wykonania

Nietypowy i zdrowy koktajl, który mimo dodatku kaszy gryczanej, zasmakował całej rodzinie. Połączenie z mlekiem czekoladowym to był starzał w 10.



Kaszę namaczaj przez minimum 12 godzin w sporej ilości wody. Po tym czasie kaszę odcedź i przelej wodą.



Składniki umieść w blenderze i dobrze zmiksuj (ewentualnie uzupełnić jeszcze według uznania mlekiem, do uzyskania pożądanej konsystencji).